



# మహిళలు

విలువ, ధర్మములు

శ్రీ లక్ష్మి చిట్టా - 1 1 1 6 సలహాలు



## సదాశివ సమారంభం



గురు దక్షిణామూర్తి



గురు వేదవ్యాస మహర్షి



గురు కౌతిక మహర్షి



గురు నారద మహర్షి



గురు వాల్మీకి మహర్షి



గురు శ్రీకృష్ణ

## శంకరాచార్య మధ్యమాం



గురు దత్తాత్రేయ



గురు బాలరాజ్



గురు గోరమ బుద్ధ



గురు ఆదిశంకరాచార్య



గురు రామానుజాచార్యులు



గురు జ్ఞానేశ్వర్



గురు రవిదాస్



గురు కబీర్ దాస్



గురు చైతన్య మహా ప్రభువు



గురు నానక్



గురు రాఘవేంద్ర స్వామి



గురు పీఠప్రభాకర స్వామి



యోగి పరమహంస

## అస్మదాచార్య పర్యంతం



గురు త్రిలింగ స్వామి



గురు లాహిరి మహాశయి



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి



గురు వివేకానంద



గురు హాయి బాలా



గురు ఆరబింద్



గురు రమణ మహర్షి



గురు యోగానంద



గురు చక్రవర్తి ప్రభుపాద



గురు మళయాళస్వామి



గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి



గురు చంద్రశేఖర పరమారాధ్య

## వందే గురుపరంపరాం...



నన్ను “నేను” తెలుసుకోవటానికి

నన్ను “నేను” మార్పుకోవటానికి

“నేను” గా ఉండటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంథాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంథాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంథాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకే దాదాపు 5000 పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్( డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా <http://www.new.dli.ernet.in>), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(<https://archive.org>), గూగుల్ వెబ్ సైట్(<https://www.google.co.in>), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(<http://www.microsoft.com>) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంథాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటి, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంథాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంథాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

- 1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: <http://www.new.dli.ernet.in> లేక <http://www.dli.ernet.in>
- 2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: <http://www.sairealattitudemanagement.org>
- 3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: <https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement>
- 4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: <https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement>

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: [sairealattitudemgt@gmail.com](mailto:sairealattitudemgt@gmail.com)

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: <https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement>

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: <https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt>

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంథపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2020120035510

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్థం ఉచితంగా eBook రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంథముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

**SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)**

**\* సర్వం శ్రీ సాయినాథ పాద సమర్పణమస్తు \***



భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

<http://www.new.dli.ernet.in>

Digital Library of India: Inc. X

www.new.dli.ernet.in

# Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with  
CMU, IIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home Vision Mission Goals Benefits Content Selection Current Status People Funding Copyright Policy FAQ RFP

Books Journals  
Newspapers  
Palm-Leaves (Manuscripts)

Title:

Author:

Year:  to

Subject: Any Subject

Language:

Scanning Centre: Any Centre

[Presentations and Report](#)  
[Statistics Report](#)  
[Status Report](#)  
[Feedback](#) | [Suggestions](#) |  
[Problems](#) | [Missing links or Books](#)

Click [here](#) for PDF collection  
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

[Click Here to know More about DLI](#) <sup>New!</sup>

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
<ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">Rashtrapati Bhavan</a></li><li><a href="#">CMU-Books</a></li><li><a href="#">Sanskrit</a></li><li><a href="#">TTD Tirupathi</a></li><li><a href="#">Kerala Sahitya Akademi</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">INSA</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">Times of India</a></li><li><a href="#">Indian Express</a></li><li><a href="#">The Hindu</a></li><li><a href="#">Deccan Herald</a></li><li><a href="#">Eenadu</a></li><li><a href="#">Vaartha</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">Tamil Heritage Foundation</a></li><li><a href="#">AnnaUniversity</a> <sup>New!</sup></li></ul>

Title Beginning with.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Author's Last Name

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Year

1850-1900	1901-1910	1911-1920	1921-1930	1931-1940	1941-1950	1951-
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------

Subject

Astrophysics	Biology	Chemistry	Education	Law	Mathematics	Mythology	Religion	For more subjects...
--------------	---------	-----------	-----------	-----	-------------	-----------	----------	----------------------

Language

Sanskrit	English	Bengali	Hindi	Kannada	Marathi	Tamil	Telugu	Urdu
----------	---------	---------	-------	---------	---------	-------	--------	------

# అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

“దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం” అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని జళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజూ పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్చాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నీ కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన ‘ఇచ్చ’ (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. “నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది” అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖



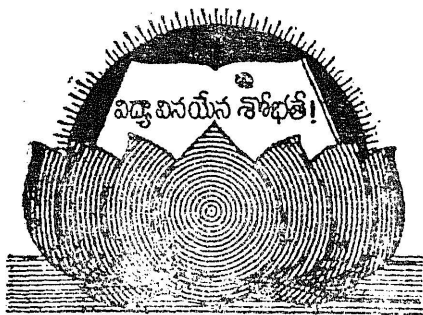
మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014



# స్త్రీలకు చిట్కాలు (వెయ్యి నూట పదహారు సలహాలు)

‘కవిశ్రీ’ D. ఆదినారాయణరావు

మర్రి-522 612



Phone No. 23037



**జనప్రియ పబ్లికేషన్స్**

అగ్నికుల క్షత్రియుల వారి వీధి.

గంగానమ్మ పేట. తెనాలి - 522 201.

# విషయ సూచిక

విషయము :	పేజ్	విషయము :	పేజ్
ఆభరణాలు మెరియుటకు	5	పాద సౌందర్యము -	
ఆరోగ్యరక్షణ	5	సంరక్షణకు	37
ఇల్లాలికి సూచనలు	10	పిల్లలను చ వించుటకు	38
ఎలక్ట్రిక్ సామానుల		పిల్లల లావు తగ్గుటకు	39
వాడుకలో జాగ్రత్తలు	12	పిల్లల సంరక్షణకు	40
కరెంట్ షాక్ జాగ్రత్తలు	13	పుస్తకముల భద్రతకు	45
కేశసౌందర్యమునకు	13	బహుమతులిచ్చుటకు సలహాలు	45
గర్భవతులకు సూచనలు	14	'బాణాసంచు'	
గృహ ఉపయోగమునకు	15	కాల్పునపుడు జాగ్రత్తలు	46
గృహ పరిశుభ్రతకు	16	బాల్ పెన్	
గృహాలంకరణకు	18	వాడుకలో మెలకువలు:	47
గోళ్ళు-చేతుల సంరక్షణకు	20	బాలింతలకు సూచనలు	47
గ్యాస్ ఆదా చేయుటకు	21	బొట్టు విశ్మల	
విలుతిండ్లు తినుటలో		ఎన్నికలో జాగ్రత్తలు	48
జాగ్రత్తలు	22	'ప్రజా' ఎన్నికలో మెలకువలు	48
చుండు తగ్గుటకు	23	ప్రెడ్ తినుటలో జాగ్రత్తలు	49
చేతుల మృదుత్వమునకు	24	ప్లాజ్ ఎన్నికలో మెలకువలు	50
జాగింగ్ జాగ్రత్తలు	25	భూకంపము వచ్చునపుడు	
జుట్టు ఊడకుండా ఉండుటకు	26	ముందు జాగ్రత్తలు	50
తెల్ల వెంట్రుకల నివారణకు	27	చూకంప	
దుస్తుల పరిశుభ్రతకు	27	సమయములో జాగ్రత్తలు	51
దోమల నివారణకు	33	మంచి తేనెను గుర్తించుట	52
నడుము నొప్పి రాకుండుటకు	33	మణకలు పోవుటకు	52
నిద్రమత్తు పోవుటకు	34	లక్ష్మము సాధించుటకు	54
నిద్రలేమి నివారణకు	34	వంటసామాను మెరియుటకు	54
నేత్ర సంరక్షణకు	35	వంటిటి సలహాలు	56
పర్స్ వాడుకలో జాగ్రత్తలు	36	వర్షాకాలపు జాగ్రత్తలు	66

విషయము :	పేజ్	విషయము :	పేజ్
వస్తువుల		సరకులు నిలువచేయుటకు	98
వాడుకలో మెలకువలు	68	సుఖనిద్రకు	100
వర్షాకాల చక్కదనమునకు	73	సుఖ ప్రయాణమునకు	102
విజయము సాధించుటకు	73	నెలవులు చక్కగా	
విలువైన వస్తువులను దాచుటకు	75	గడుపుటకు	103
వివిధ చిట్కాలు	75	సౌందర్య చిట్కాలు	104
వెట్ గ్రైండర్		స్త్రీలు పయట	
వాడుకలో జాగ్రత్తలు	77	వేయుటలో మెలకువలు	110
వేసవి జాగ్రత్తలు	78	స్నేహబంధము నిలుచుటకు	111
వైద్య చిట్కాలు	83	హాయిగా వుండటానికి	
వ్యాయామ జాగ్రత్తలు	97	ఆత్మవసర చిట్కాలు	112

‘కవిశ్రీ’ D. A. నారాయణరావుగారి....

## చిట్కా వైద్యం-1 (1116 వైద్యసూత్రాలు)

వెల : Rs. 16-00.

## చిట్కా వైద్యం-2 (1116 సులభయోగాలు)

వెల : Rs. 18-00.

మహాన్నత ఖారతీయ ‘ఆయుర్వేదశాస్త్ర’ పద్ధతి ననుసరించి మనకు అందుబాటులో ఉన్న పూలు, పండ్లు, ఆకులు, కాయలు, దుంపలలో “గృహవైద్యము”.

[ప్రతులకు :- “జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201”కి కాపలసిన పుస్తకాల పైకమును M. O. ద్వారా పంపగలదు.]



# స్త్రీలకు చిట్కాలు

(వెయ్యి నూట పదహారు సలహాలు)

**ఆభరణాలు మెఱయుటకు :**

- 1) వెండి ఆభరణాలను అల్యూమినియమ్ ఫాయిల్ లో చుట్టి, దాచిపెడితే... వాటి మెఱపు ఏమాత్రము తగ్గదు.
- 2) పాతబడిన మరియు మాసిన బంగారు ఆభరణాలను - పంచదార నీటిలో కడిగితే.... అవి తళతళ మెఱుస్తుంటాయి!
- 3) గోరింటాకు పొడిలో - కొద్ది చుక్కలు నిమ్మరసము వేసి; కలిపి; ఈ మిశ్రమముతో వెండి ఆభరణాలను రుద్దితే.... అవి క్రొత్త వాటిలా మెఱుస్తాయి.
- 4) కొద్ది నీటిలో - కొద్దిగా వింతపండు నానవేసి; ఈ నీటితో వెండి ఆభరణాలను కడిగితే.... అవి తెల్లగా మెఱుస్తాయి.
- 5) పాతబడిన మరియు మాసిన వెండి లేక బంగారు ఆభరణాలను కుంకుడు నీటితోగాని; ద్రావకముతోగాని కడిగితే.... అవి తళతళ మెఱుస్తాయి!
- 6) వజ్రాలు, టాప్ల పొదిగిన విలువైన ఆభరణాలను - తెల్లటి పలువైన బట్టలో మూటకట్టి, వీటికి పది నిమిషాలపాటు ఆవిరిపడితే.... వాళ్ళ కున్న ముఱికి వదలిపోయి, అవి ప్రవాళవంతముగా మెఱుస్తాయి.

**ఆరోగ్య రక్షణ :**

- 1) నీరు ఎక్కువగా త్రాగుట వలన.... చర్మము నిగ నిగ లాడుతూ వుంటుంది.
- 2) చర్మము నల్లబడకుండా ఉండాలంటే.... శరీరానికి నిమ్మరసము రాస్తే మంచిది.
- 3) మోచేతులు గలుకుగా ఉంటే - నిమ్మరసము రాచి, పది నిమిషాల అనంతరము కడగాలి. ఈ ప్రకారము వారానికి రెండు పర్యాయాలు చేస్తే.... మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయి.

- 10) కనుతెప్పల క్రిందవచ్చే ముడుతలు పోవాలంటే.... పుచ్చకా, రసమును ముడుతలపై రాచుకోవాలి.
- 11) వారాని కొకసారి నిమ్మరసముతో- గ్లిజెరిన్ కలిపి; మోహానికి రాకొంటుంటే.... మొహము కళ కళలాడుతూ ఉంటుంది
- 12) కాది, చల్లార్చిన చిక్కని పాలలో- మామిడిపండ్ల రసము కలిపుచ్చుకుంటే.... శారీరక కాంతి వృద్ధి చెందుతుంది!
- 13) మెడమీది నలుపు పోవాలంటే.... బంగాళాదుంప రసముతో-చూడముంచి, రాచుకొంటున్న.... ఆ నలుపు తగ్గిపోతుంది.
- 14) కళ్ళు మండుతున్నపుడు- దోసకాయ గుఱ్ఱును కంటితెప్పలకు రాకొన్న.... కళ్ళకు చల్లదనముకలిగి, అవిలరోగ్యకరముగా ఉంటాం
- 15) ప్రాతఃకాలమునందు, పరగడుపుతో, వేడి నీటియందు - తేనెకలుకొని, త్రాగితే.... జీర్ణాశయము శుద్ధియగును.
- 16) పెరుగు, చందనముల మిశ్రితమును- రాచుకొనుచున్న.... ముఖకాంతివంతముగా తయారౌతుంది.
- 17) గులాబిరేకులు, బచ్చలి ఆకులు వీటిని కలిపి; నూటి, ఈ మిశ్రమును రాచుకొంటుంటే.... ముఖము మీది మచ్చలు, మొటిమ తగ్గిపోతాయి.
- 18) తులసి కాండముతో తయారుచేసిన తులసిమాలను ధరిస్తే.... మానసి శారీరక ఆరోగ్యము వృద్ధిబౌతుంది.
- 19) తులసి చెట్టును పెంచిన.... గృహమునందు దుష్టశక్తులు చేరలే:
- 20) మునగ ఆకు రసమును పదిరోజులపాటు త్రాగితే.... ఆహారతేలికగా జీర్ణమౌతుంది.
- 21) కరివేపాకు, జీలకఱ్ఱ, ఉప్పు వీటిని సమభాగములుగా నూ, అన్నముతో కలుపుకొని తింటే.... అటుగుదల పెరుగుతుంది.
- 22) “పుస్తకాలలో వ్రాసిన ప్రకారము ఆచరించుటకు వీలుపడదు” అ అపోహ చాల మందికి ఉన్నది! “సాధనమున పనులు సమకూర్చరలోన” అన్నట్లుగా ఆచరించి చూడండి! తదుపరి నిర్ణయః గావించండి!!

బంగాళాదుంపలు, బెల్లము, చక్కెర, చిరుగడ దుంపలు, జొన్నలు వీటిని తీసికొంటే.... వీటినిందలి పిండిపదార్థాల వలన శారీరక శక్తి లభిస్తుంది.

విటమిన్ -A, విటమిన్ -D, విటమిన్ -E, విటమిన్ -K ఇవి శారీరకముగా తోపిస్తే....వంట నూనెలు, వెన్న, నెయ్యి, సోయాబీన్స్ తీసికోవాలి!

తాజాపాలు, గ్రుడ్లు, జున్ను, పెరుగు, వెన్న, చేపలు వంటివి తీసికొంటే.... శరీరానికి కావలసిన మాంసకృత్తులు లభ్యమై తద్వారా వ్యాధి నిరోధకశక్తి; మరియు అటుగుదలకు కావలసిన 'ఎంజైమ్స్' వృద్ధి నొందుతాయి

కంటిచూపు జాగుండుటకు మరియు చర్మపు పొరల పటిష్ఠతకు—పచ్చని ఆకుకూరలు, పాలు, పండ్లు, క్యారెట్స్ విరివిగా తీసికోవాలి! ఆకలిని కలిగించుటకు మరియు జీర్ణశక్తిని వృద్ధి పొందించుటకు ఉప్పుడు బియ్యము, కాయలు, నూనెగింజలు, గ్రుడ్లు వంటివి తీసికోవాలి.

ముక్కు మరియు నోటి పగుళ్ళను నివారించుటకు; దృష్టిని సక్రమముగా, స్పష్టముగా ఉంచుటకు— ఆకుకూరలు, కాలేయము, మీగడ పసినపాలు, జున్ను, పెరుగు, గ్రుడ్లు తీసికోవాలి.

సంటి చిగుళ్ళను ధృఢముగా ఉంచుకొనుటకు, వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంపొందించుటకు— ఉసిరిక, జామ, నారింజ, ఆకుకూరలు, మొలకెత్తిన విత్తనాలను తీసికోవాలి.

ముకలు, దంతాలు పటిష్ఠముగా ఉండుటకు; గుండె కొట్టుకొను కేగము నియంత్రించబడుటకు—మజ్జిగ, పాలు, పెరుగు, జున్ను, గులు, నెనగలు, చిన్న చేపలు, నువ్వులు తీసికోవాలి.

సర్మము ఆరోగ్యముగా ఉండుటకు; ఉదరము చిన్నప్రేగులు, సరాలు చక్కగా పని చేయుటకు— వేరుసె గకాయలు, కాలేయము, మాంసము, పప్పులు తీసికోవాలి.



- 32) రక్తము నందలి ఎఱ్ఱ కణాలు వృద్ధి కావాలంటే.... ఎఱ్ఱటిమాంసం నూనెగింజలు, గ్రుడ్లు, చిక్కుడు కాయలు, ఖర్జూర తీసికోవాలి.
- 33) పగటి భోజనములో- పెరుగు; రాత్రి భోజనములో పాలు వేసికొ, శరీరానికి పుష్టి కలిగి, ఆరోగ్యము మెరుగు పడుతుంది.
- 34) బియ్యము కడిగిన నీటిలో- కాకరకాయ ముక్కలను ఒక గంట నానవేసి, తింటుంటే.... చేదు పోవుటయేగాక.... మంచి ఆరోగ్య చేకులును.
- 35) కాలీఫ్లవర్ ఉడికేటప్పుడు- అందులో నిమ్మతొక్కని కోసి వేస్తే కాలీఫ్లవర్ తెల్లగా రంగు మా అకుండ ఉండుటయేగాక.... అహ విలువలు పాడుగావు.
- 36) అరటికాయ, వంకాయ పీటిని తఱిగి; వెంటనే బియ్యపు కడు? వేసి; ఆ తదుపరి వండుకొని తినాలి. దీనివలన ముక్కలు బడక పోవుటయేగాక.... ఆరోగ్యము కలుగును.
- 37) అన్నములో- పెరుగు వేసికొని, కాసిని మంచినీరు పోసి కలుష తింటే.... వాతము చేయక పోగా మంచి ఆరోగ్యము కలుగున
- 38) మధ్యాహ్న భోజనములో- గోధుమరొట్టె, అన్నము, బంగాళాదుం? వంటివి తగుమాత్రముగా తీసికొంటే.... ఆరోగ్యము దాగుంట
- 39) కాయగూరలలో- విటమిన్స్, ఫైబర్ వంటి శరీరానికి అవసర పదార్థాలు వుంటాయి! కాబట్టి.... ప్రతి భోజనములోనూ గూరలు తప్పనిసరిగా వుండాలి.
- 40) కార్బో హైడ్రేట్స్ తొందరగా జీర్ణమైపోయి, వెంటనే అకలి వేస కాబట్టి.... ప్రతి భోజనములోనూ మీగడ, బీన్స్, చికెన్ వ కొద్దిగా తినాలి.
- 41) అయా సీజన్స్ లో దొరికే పండ్లు విరివిగా తింటుంటే.... సీజన్స్ లో వచ్చే వ్యాధులు దరిజేరవు.
- 42) రోజుకు ఎనిమిది గ్లాస్ లకి తగ్గకుండా మంచినీరు త్రాగుతుం ఆరోగ్యము చెడదు,

- 43) అనుదినమూ కిస్మిస్ పండ్లు తింటుంటే....కాళ్ళనొప్పులు, నరాల బలహీనత, పచ్చకామెర్లు, మూత్రపిండవ్యాధులు లున్నవారికి మేలు కలుగుతుంది.
- 44) రక్తమందలి కొలెస్టరాల్ తగ్గి, సన్నబడాలంటే .. మీగడలేని పెరుగును ప్రతిరోజూ తీసికోవాలి.
- 45) అధికముగాఉన్న కొలెస్టరాల్ తగ్గాలంటే.... కరక్కాయ పొడిని, ప్రతిరోజూ తీసికోవాలి. దానివలన గుండెకు ఎంతో మేలుకలుగుతుంది.
- 46) కిస్మిస్ పండ్లను- పరమాన్నమునందు వేసికొని తింటుంటే.... జీర్ణశక్తి, పుష్టి కలుగుతుంది.
- 47) మూలశంక వున్నవారు అనుదినమూ కిస్మిస్ పండ్లు తింటుంటే.... ఉపశమనము కలుగుతుంది.
- 48) కిస్మిస్ పండ్లరసమును- రోజుకి రెండుసార్లు త్రాగితే... విరేచనమందు రక్తము పడుట ఆగిపోతుంది.
- 49) ప్రతిరోజూ ఒక ఔస్ కిస్మిస్ పండ్లరసము త్రాగుతుంటే.... శరీరానికి చలువ చేస్తుంది. మోషన్ 'ప్రే'గా బాతు ది.
- 50) క్యారట్ రసము, బచ్చలి ఆకుల రసము ఈ రెంటినీ సమభాగములుగా మిశ్రమము చేసి; త్రాగుతుంటే పని ఒత్తిడి వలన వచ్చే మాసనిక-శారీరక అలసటలు తగ్గిపోతాయి.
- 51) పోషకాహారము, పీచుపదార్థాలు, ద్రవపదార్థాలు ఇవి సమృద్ధిగా వున్నవి తింటుంటే.... ఆరోగ్యము వృద్ధి గాగలదు.
- 52) ప్రతి భోజనములోనూ- పండ్లు, ఆకు కాయగూరలు, గ్రుడ్లు, పప్పు దినుసులు, పాలు లేక పెరుగు వంటివి విధిగా ఉంటే ... శరీరానికి కావలసిన అన్ని పదార్థాలు లభ్యమై; అనారోగ్యాలు దరి జేరవు.
- 53) క్రొవ్వు పదార్థాలు, ఉప్పు కారము, పంశదార, అల్కహాల్ వంటివి ఎక్కువగా తీసికొంటే.... ఆరోగ్యము చెడిపోతుంది.
- 54) మొక్కజొన్న కండెలు, క్యారట్స్ అధికముగా తింటుంటే.... నేత్ర వ్యాధులు దరిజేరక పోవుటయేగాక.... దృష్టి బాగుంటుంది.
- 55) శారీరకముగా ఐరన్ లోపించినవారు చిలు ధాన్యాలు, గింజ ధాన్యాలు, పప్పు దినుసుల వంటివి విశిష్టంగా తీసికొంటే.... ఐరన్ లభిస్తుంది.

- 53) సైందవ లవణము, వాము, శౌండి పీటి చూర్ణమును వేడినీటిలో కలిపి; పుచ్చుకొన్న.... భుక్తాయాసము తగ్గిపోతుంది.
- 57) గసగసాచ చూర్ణమును - కొద్ది నీటిలో కలిపి త్రాగిన.... నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

### ఇల్లాలికి సూచనలు

- 58] పాతవొక్కాల బటన్స్‌ను - ఒక దారానికి గ్రుచ్చి; జాగ్రత్త చేస్తే.... అవసరమైనపుడు - కావలసిన రంగుబటన్ సులభముగా దొరకుతుంది!
- 59] ఫోటో కలెక్షన్ హాబీగా ఉన్నవారు.... ఫోటో అల్బమ్‌లోని ఫోటోలక్రింద - పేరు, అడ్రస్, ఫోన్ నంబర్ వంటి వివరాలు తప్పక వ్రాసుకోవాలి. ఇవి అవసరమునకు ఉపయోగ పడతాయి.
- 60] చామన చాయ లేదా నలుపురంగు చర్మము గలవారు గోళ్ళకు - రాస్ బెక్రీరెడ్ లేదా ముదురు గులాబీరంగు లేదా ఎఱుపురంగు వేసి కొంటే.... అందము పెరుగుతుంది.
- ] తెల్లని చాయ గలవారు, చేతులమీద నీలిరంగు నరాలు బయటకు కనబడుతున్నవారు, గోళ్ళకు - నీలిరంగు కలిపిన ఎఱుపురంగు వేసి కొంటే.... బాగుంటుంది.
- 62] వయసు మళ్ళినవారు గోధుమ, గులాబీ వర్ణాలు కలిపిన నెయిల్ పాలిష్ వేసికొంటే.... చాల బాగుంటుంది.
- 63] ముదురు గోధుమరంగు చర్మము గలవారు గోళ్ళకు - లేత గులాబీ రంగు, పగడాల గోధుమరంగు, ఎఱుపు గులాబీ రంగు వేసి కొంటే.... గోళ్ళు అందముగా కనిపిస్తాయి.
- 64] చర్మము పాలినట్లుగా వున్నవారు - నీలిరంగు నెయిల్ పాలిష్ వేసి కొంటే.... నఖ సౌందర్యము పెరుగుతుంది.
- 65] తఱగిన వంకాయలు, బొమేటోలు, క్యాబేజ్ లపైన - కొద్దిగా ఉప్పు జల్లితే.... ఆలస్యముగా వండినా ... ఏ మాత్రము తేడారాదు.
- 66] నిమ్మకాయ పచ్చడిని - కారము పోయకుండా ఊరేసుకుని; అవసర



- 67] కోడిగ్రుడ్లు ఉడికించేటప్పుడు - నీటిలో కాస్త ఉప్పు వేస్తే... పెంకులు చాల తేలికగా వస్తాయి.
- 68] రాత్రి మిగిలిన అన్నములో తగినంత - ఉప్పు, జీలకఱ్ఱ, కారము వేసి; మెత్తగా పిసికి, వడియాలు పెట్టి; బాగా ఎండిన తరువాత నూనెలో -.... వేపించుకొని తింటే.... ఎంతో రుచిగా వుంటాయి.
- 69] వెండి పాత్రలలో పుల్లని పదార్థాలు ఉంచకూడదు! పులుపు తగిలితే... వెండి నల్లబడుతుంది.
- 70] తినే కర్పూరము ఉంచిన సీసాలో - కాసిని బియ్యముగాని; వెల్లుల్లి రేకులుగాని వేస్తే.... కర్పూరము అవిరైపోదు.
- 71] దోసెల పిండిలో - ఒకకప్పు సగ్గుబియ్యము వేసి రుబ్బితే... దోసెలు ముక్కలు-తుంపులు కాకుండా వస్తాయి. కావలసినంత పలుచగా కూడా వేసికోవచ్చును.
- 72] నెయ్యి కల్తీదని అనుమానము వచ్చినపుడు.... ఒక టీస్పూన్ పంచ దారను- 10 C. C. గాఢ హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లములో వేసి కరగించాలి! తరువాత 10 C. C. ల నెయ్యిని- ఈ ద్రవములో కలిపి, బాగా త్రిప్పాలి!! పది నిమిషాలు కదలకుండా ఉంచాలి!!! ఈ మిశ్రమ పై భాగములో ఎఱ్ఱరంగు వచ్చినట్లు కనబడితే.... ఆ నెయ్యిలో క్రొవ్వు, వనస్పతి కలిపి కల్తీ చేసినట్లు!!!!
- 73] పై ప్రక్రియ వలన- నీలిరంగు వస్తే.... ఆ నెయ్యిలో కచ్చితముగా దుంపపిండి కలిపారన్నమాట!
- 74] పై ప్రక్రియ వలన స్వచ్ఛమైన నెయ్యి లేదా వెన్నలో ఏ విధమైన మార్పు కనిపించదు. రంగు మారితే కచ్చితముగా కల్తీ నెయ్యే!
- 75] చలికాలములో - మజ్జిగ చిలికి, వెన్న తీసేటప్పుడు కొద్దిగా వేడినీరు పోస్తే....వెన్న ఇట్టే వచ్చేస్తుంది.
- 76] గాస్ సిలిండర్ ఉపయోగించేముందు- ఆ రోజు తేదీని చాక్ పీస్తో

77] బటాసీలను- త్వరగా నానబెట్టాలంటే.... బాగా మరిగిన నీటిలో - ఒక స్పూన్ ఉప్పు, కొద్దిగా వంటసోడా వేసి; ఈ నీటిని ప్లాస్క్ లోపోసి, ఈ నీటిలో బటాసీలను వేయండి! రెండు గంటలలో బటాసీలు నాని, వంటకు ఉపయోగ పడతాయి!!

78] ఇంజిముందు పూలమొక్కలను, పెరటిలో కూరగాయలను పెంచే విలున్న వారు- ఆరటి తొక్కలు, కూరగాయల చెక్కులు, కోడి గ్రుడ్లు పెంకులను- నిడిగా ఒక చెత్తబుట్టలో పోగుచేసి; మొక్కలకు వేస్తే.... మంచి ఎరువుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఆ విధముగానే దియ్యము, కూరగాయలు, పప్పులు వంటివి కడిగిన నీటిని కూడ జాగ్రత్తచేసి; మొక్కలకు పోస్తే.... మొక్కలకు మంచి పోషక విలువలు లభిస్తాయి.

79] క్రొవ్వొత్తులను వెలిగించినపుడు- వత్తి వెంబడి క్రిందికి జాతే క్రొవ్వను పారవేయకుండా దాచండి! ఊదుబత్తిల ఖాళీ గొట్టమును- తీసికొని; అందులో- ఒక లావు దారమునుంచి; ఈ దారము గొట్టము యొక్క రంధ్రమునకు మధ్యగా ఉండునట్లు పట్టుకొని; క్రొవ్వను, దారము చుట్టూ నిండా కూర్చండి!!! తదుపరి వెలిగిస్తే.... అచ్చము క్రొవ్వొత్తిలాగా వెలుగుటయేకాక.... ఎక్కువ సమయము వెలుగు తుంది.

80] ఊదితో- లావు వత్తిని తయారుచేసి, ప్రమిద మధ్య భాగములో ఉంచి; ఈ వత్తి చుట్టూ క్రొవ్వను ఉంచి, వెలిగించండి! ఎక్కువ సమయము వెలుగుతుంది. క్రొవ్వ బపోగానే మరలా వేయండి! ఇలా బతే.... భర్చులో చాల ఆదా కనిపిస్తుంది.

ఎలక్ట్రిక్ సామానుల వాడుకలో జాగ్రత్తలు

81] ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను రిపేర్ చేస్తున్నపుడు... వాటిలోని అతిచిన్న భాగాలనూ సెలోఫిన్ బేప్ కి అతికించి, ప్రక్కన ఉంచుకుంటే.... వెతికేపని ఉండదు!

82] స్విచ్ బోర్డ్ మీది లైట్ స్విచ్ కి ' ఫ్లోర సెంట్ స్టిక్కర్ ' అతికిస్తే.... చీకట్లో తడుముకోకుండా లైట్ వేసికోవచ్చు!

బ్యూట్ లైట్ ఎక్కువ కాలము మన్నికగా ఉండాలంటే.... స్విచ్ ను పదే పదే ఆపకూడదు.

ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను ఎలా వాడుకోవాలో.... తెలియజేయుటకు ఆ పరికరముతోపాటు ఒక 'బుక్ లెట్' ను ఇస్తారు. ఈ బుక్ లెట్ ను పూర్తిగా చదివి, అందు ప్రాసిన ప్రకారము వాడుకుంటే.... ఎక్కువ కాలము ఆ పరికరాలు మన్నుతాయి.

## కరెంట్ షాక్ జాగ్రత్తలు

కరెంట్ షాక్ తగిలిన వెంటనే కరెంట్ స్విచ్ లేక మెయిన్ స్విచ్ ను ఆఫ్ చేయాలి!

ఎదుర్కొన్న ప్రసరించే పరికరమును, షాక్ తగిలిన మనిషిని ఓ కట్టను కప్పయోగించి వేటుచేయాలి. లేదా మందమైన దుప్పటి లేక తాడులను కప్పయోగించినా వేటుచేయ వచ్చును. అలా గాకుండా.... వారిని కేడుగా తాకితే.... తాకిన వారికి కూడా షాక్ తగులుతుంది.

షాక్ వలన వారికి శ్వాస ఆడకపోతే.... 'ఆర్టిఫిషియల్ రెస్పిరేషన్ (కృత్రిమశ్వాస)' ద్వారా అంటే.... వారి నోటిలో- నోరుపెట్టి, గొంతు సేపు ఊది, శ్వాస ఆడేటట్లు చేయాలి!

షాక్ తగిలిన వారికి ఏమైనా గాయాలు తగిలాయేమో పరిశీలించాలి! షాక్ వలన ఎత్తునుండి పడిపోతే.... ఎముకలు విరిగవచ్చు!! బలమైన కబ్బలూ తగులవచ్చు!!! చర్మముకాలి, గాయాలూ కావచ్చు!!!! గాయాలంటే.... వాటికి చికిత్స చేయాలి. తదుపరి వైద్యులకు సూచించాలి.

షాక్ తగిలిన వారి పరిస్థితిని కొద్దిసేపు గమనించాలి! ఎందుకంటే.... మొదట వారిపై షాక్ ప్రభావము లేనట్లే కనిపించినా.... తరువాత వారు స్పృహ కోల్పోవచ్చు!! ఈ పరిస్థితులలో డాక్టర్ ను వెంటనే సంప్రదించుట అవసరము!!!

**గాండర్బ్యమునకు :**

గాడిగావుండే జుట్టు కలవారు- 'ఎగ్ షాంపూ' వాడాలి! జిడ్డుగా ఉండే జుట్టుగల వారు- 'లెమన్ షాంపూ' వాడాలి!!



కున్నా, జుట్టు పొట్టిగా కత్తిరించుకున్నా.... ఆకర్షణీయముగా, సౌందర్యవంతముగా ఉంటారు.

93) 'ఉంగరాల జుట్టు (కర్లి హెయిర్)' ఉన్నవారు మెడవలకు జుట్టును కట్టేసికొని, హెయిర్ బ్యాండ్ లేక క్లిప్ పెట్టుకుంటే.... ఎంతో ముచ్చటగా ఉంటారు.

### గర్భవతులకు సూచనలు

94) గర్భవతులు ప్రయాణములో- బాగా కాచి, చల్లార్చిన నీటినే త్రాగాలి! బయటి నీరు, డ్రింక్స్, సోడాలు త్రాగకూడదు!!

95) గర్భవతులైన స్త్రీలు ఎత్తుమడమల చెప్పులు వేసికోరాదు. వదులుగా ఉండే పాదరక్షలు వాడాలి!!

96) ప్రయాణములో వాంతులయ్యేవారికి- గర్భ సమయములో ఇంకా పెరుగుతాయి. కాబట్టి.... ముందుగానే వైద్యుని సంప్రదించి, తగిన మందులు తీసికెళ్ళాలి.

97) గర్భవతులు పలురకాల పండ్లను వెంట తీసికెళ్ళి, ఆకలి వినపుడు తినాలి! బయటి పదార్థాలను తినకూడదు!!

98) గర్భవతులకు నడక మంచిది. ఐతే.... అలసట అనిపిస్తే.... ఆగి, విశ్రాంతి తీసికొని, తిరిగి నడవాలి.

99) గర్భవతులు బరువులు ఎత్తకూడదు! మోయకూడదు!! ఎత్తవలసిన పరిస్థితి వస్తే.... నిలుచున్న స్థితిలోకాక; మోకాళ్ళు వంచి, కూర్చుని ఆపుడు ఎత్తాలి!!!

100) గర్భవతులు- పండంటి బిడ్డను పొత్తికళ్ళతో చూచుకొని ఆనంద పడాలంటే.... ప్రయాణములో పై పద్ధతులను-తప్పక ఆచరించాలి.

101) గర్భవతులకు లైట్ మేకప్ మృందాగా ఉంటుంది. పలుచని కాటుక రేఖ, లైట్ ఫౌండేషన్ ఆకర్షణీయముగా వుంటుంది.

102) గర్భవతులకు కాటన్ శారీ బాగా నచ్చుతుంది.

ప్రస్తుతం.... గర్భవతులు ఎంతో దూరముగా ఉండాలి.

వతులు మెట్లు ఎక్కి- దిగేటప్పుడు.... మెల్లగా ఎక్కి, దిగాలి!  
దర పనికిరాదు!!

వతులు ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు- మ్యాక్సి లేక నైట్ గాన్ వేసి  
చే ... సుఖముగా వుంటుంది.

ఇంట్లో పని చేయునప్పుడు; సాదా రబ్బర్ చెప్పులు, కాటన్  
శ్రీలు వాడాలి!

లూజ్ గా వుంచేనే మంచిది. బిగుతుగా వుండే దుస్తులు-  
ప్రసరణకు ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి.

వతులు స్టూల్, టేబుల్ వంటి వాటిపైకి ఎక్కి పని  
చేయకూడదు.

వతులు మరీ వదులుగాగానీ, 'బిగుతుగాగానీ లేని బ్రా' లు  
పోవాలి.

మూత్రములను ఎట్టి పరిస్థితులలోను ఆపకూడదు.

భ్రము వచ్చినదని" అసలు పని చేయకుండా ఉండకూడదు.  
కాపాటి పనులను చేయాలి.

వతులు- ద్రాక్షపండ్లు తీసికొంటుంటే... ఐరన్, కార్నియమ్  
లను రావు.

### గృహ ఉపయోగమునకు

1. లో ఫ్యాన్ కంటే.... సీలింగ్ ఫ్యాన్ ఉపయోగకరము!

2. స్ప్రింగ్ తగ్గించి పెట్టుకొంటే... ఎక్కువకాలము మన్నుతుంది!  
3. లక్ష బదులు- ట్యూబ్ లు బిగించుకొంటే.... అధిక కాంతి  
వచ్చుచేగాక.... కరెంట్ ఆదా జౌతుంది.

4. కాలములో- కుండలు, కూజాల యందలి నీరు త్రాగితే....  
5. శ్రమ ప్రయోజనములు చేకులును.

6. రోజూ చల్లని నీటితో గదులను కడుగుతుంటే.... చల్లగా,  
యిగా ఉంటుంది.

- 118) కుండిలలో పెంచే మొక్కల వేరుల చుట్టూ- స్పాంజ్ ని అవ  
నీరు పెడితే.... రెండు మూడు రోజుల వఱకు మొక్కలకు  
అవసరము ఉండదు!
- 119) మీ కుటుంబ ఆరోగ్యము కొరకు- ఇంట్లోకి దుమ్ము-దూళి-  
వంటివి చేరకుండా జాగ్రత్తలు తీసికోవాలి.

### గృహ పరిశుభ్రతకు

- 120) వస్తువులను ఎక్కడ బడితే అక్కడ చెల్లాచెదరుగా వేయకుం  
చక్కగా సర్దుకోవాలి! పనికిరాని వాటిని ఎప్పటి కప్పుడు  
వేస్తూంటే.... ఇల్లు పరిశుభ్రముగా ఉంటుంది.
- 121) తీసివేసిన పనికిరాని పదార్థాలను, వస్తువులను ఎక్కడ  
అక్కడ వేయకుండా.... ఒక అట్టపెట్టెలో వేసి; సాయంత్ర  
ఉదయమో తీసికెళ్ళి చెత్తకుండీలో వేయాలి!
- 122) ఇంట్లో దుమ్ము-దూళి లేకుండా జాగ్రత్తగా ప్రతిరోజూ తడిగు  
తుడవాలి! మధ్యాహ్న వేళలో- కిటికీ తలుపులు-తెరలు  
పుంచాలి!!
- 123) బెడ్ షీట్స్, తలగడలను- వీలైనంతవఱకు ప్రతిరోజూ ఉతికి,  
కాశము ఉంటే.... ఇస్త్రీ చేసి ఉపయోగించుకోవాలి. దీని  
చాల వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. పడకగది పరిశు  
భ్రమగుతుంది.
- 124) సంధ్యవేళ పార్క్ కు గాని, తోటకు గాని వెళ్ళితే... తాజా వాయ  
ులను పీల్చే అవకాశము కలిగి; శారీరక-మానసిక ఆరోగ్య  
పెంపొందుతుంది.
- 125) పురుగు మందులను- మోతాదు మించి వాడితే.... ఈగ  
దోమలు చచ్చుట అటుంచి; మన ఆరోగ్యానికి హాని కలిగే ప్ర  
మాణమున్నది. శుభ్రతా లోపిస్తుంది.
- 126) గది మూలలను ప్రతిరోజూ శుభ్రపఱచని ఎడల.... ఫ్యాన్ గ  
దుమ్ము-దూళి తిరిగి ఇల్లంతా పఱచుకుంటుంట్టి,

- 127) టాయిలెట్ గదులు శుభ్రముగా ఉండకపోతే.... బొద్దింకల వంటి కీటకాలు చేరతాయి.
- 128) టీపి పదార్థాలు, పండ్ల రసాల వంటివి నేలమీద పడితే.... ఈగలు కుప్పలుగా వచ్చి చేరతాయి. కాబట్టి జాగ్రత్తగా శుభ్రము చేయాలి.
- 129) ఎలుకల నిర్మూలనకు ఉపయోగించే మందులను— ఇళ్ళలో ఉంచరాదు. ఉపయోగించాక పారవేయాలి. "అట్లే.... పురుగు మందులు చల్లిన గదులలోకి పిల్లలను వెంటనే పంపించరాదు.
- 130) పెట్రోల్, కిరోసిన్ వంటి ఇంధనాలు ఇళ్ళలో అవసరమునకు మించి ఉంచరాదు. వీటి వలన అనేక ప్రమాదాలు కలుగవచ్చు. అపరిశుభ్రతా కలుగవచ్చు.
- 131) కబ్బెలపొయ్యి, కిరోసిన్ స్టవ్లకు బదులు గ్యాస్ స్టవ్ లేదా ఎలక్ట్రిక్ స్టవ్ ను ఉపయోగించు కొంటే.... శుభ్రతకు- శుభ్రత, ఆరోగ్యము నకు- ఆరోగ్యము, ఆదాకి- ఆదా ఔతాయి.
- 132) ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట 'పేతకలాపి' చల్లాలి. సాయంత్రము పూట ఒట్టికలాపి చల్లాలి. రెండు పూటలా ముగ్గు వేయాలి. దీనివలన గృహ పరిశుభ్రత పెరుగుటయేకాక.... వ్యాధి నిరోధకముగానూ పని చేస్తుంది.
- 133) పొట్లాలకు వచ్చే దారాలను, పేపర్స్ ను, కవర్స్ ను- వాటిని వేటి కవిగా ఒకచోట ఉంచితే.... ఇవి అవసరానికి పనికి వచ్చుటయే గాక.... గృహ శుభ్రత లోపించదు.
- 134) ఇల్లు శుభ్రముగా ఉండి, పరిసరాలు అశుభ్రముగా ఉన్నా... వ్యాధి బాధలు సోకుతాయి. కాబట్టి.... ఇల్లేకాకుండా... ఇంటిచుట్టు ప్రక్కలనున్న పరిసరాల పరిశుభ్రతకూడా చాల అవసరము!
- 135) గోడలకున్న దుమ్ము-ధూళి-బూజులను వారానికొకసారి తొలగిస్తుంటే.... గృహ పరిశుభ్రత పెరుగుతుంది.
- 136) అగరువత్తులు వెలిగించనపుడు- ఆ కాలిన నుసి క్రింద పడి. అది ఇల్లంతా వ్యాపించకుండా.... వత్తుల స్టాండ్ ను- నీటితో నింపిన ఒక పాత్రలో పెడితే సరిపోతుంది.

137) వేసవిలో టేబుల్స్, చెయిర్స్ వంటివి సాధ్యమైనంతవఱకు తగ్గింకి నేలమీద పండుకోవడమే హాయిగా ఉంటుంది. గృహ శుభ్రత పెరుగుతుంది.

138) పూల కుండలను గది మధ్యలో పెట్టుకొంటే.... తాజా 'ప్రైవేటు' వాయువు (ఆక్సిజన్) లభ్యమగుటయేకాక.... గృహశోభ ఇనుడిస్తుంది.

139) వేసవిలో - రెండు పూటలా ఇంటిముందు, చుట్టుప్రక్కల నీళ్ళ చల్లుతుంటే.... గృహ శుభ్రత మరియు చల్లదనము వుంటుంది.

140) కిటికీ కర్టెన్లను, డోర్ కర్టెన్లను - పూర్తిగా మూసి ఉండుకుండా... సగము తెరిచి ఉంచుట మంచిది! అవసరమైనపుడు వీటిమీద నీరు చల్లితే.... గది చల్లదనము పెరుగుతుంది. శుభ్రతలోపించదు.

141) సువాసన వెదజల్లే పూలను గానీ, అగరు వత్తులను గానీ ఇం యాదు ఉపయోగించుకొంటే.... గ్రహ శుభ్రత, ఆరోగ్యము వె విరుస్తాయి.

**గృహాలంకరణకు :**

142) ఎక్కువగా పాస్టీలు, ఫంక్షన్లు జరిగే ఇళ్ళలో ఉడెన్, స్ట్రీట్ వైర్, కేన్ వంటి రెండు మూడు వెరైటీ ఫర్నిచర్స్ ఉంచుకొంటే... అవసరాన్నిబట్టి ఉపయోగించుకో వచ్చును.

143) పిల్లలు ఇంటిలో ఎక్కువ కాలము ఉండే సందర్భాలలో - గ 'ఉడెన్ ఫర్నిచర్' వాడాలి! ఇవైతే పిల్లల దెబ్బకు పాడైపోకుండు ఉంటాయి.

144) 'ట్రెడిషనల్ అకేషన్స్'కి 'కేన్' ఫర్నిచర్ అందముగా, హుందా ఉంటుంది.

145) స్త్రీలు ఎక్కువగా పాల్గొనే ఫంక్షన్స్కి 'ప్లాస్టిక్-చైర్ ఫర్నిచర్' ఐతే ... మరీ అందమిస్తుంది! జరీ చీరలు వంటివి ఫర్నిచర్ పట్టుకొని పోగులు తెగిపోకుండా వుంటాయి.

- 46) ఎక్కువ మందితో 'గెట్ టుగెదర్' ఐతే.... స్టీల్ ఫర్నిచర్ వాడవచ్చు! స్టీల్ ఫర్నిచర్ అందముగా ఉండటమేకాక.... ఎక్కువ మంది కూర్చునే అవకాశము ఉంటుంది. ఫోల్డింగ్ చేసి స్పేర్గా వుంచుకోనూ వచ్చు!
- 47) గృహాలంకరణకు ఉపయోగించే కాగితపు పూలు, ప్లాస్టిక్ పూలపై కాస్త సెంట్ చల్లండి! అందముతోపాటు- ఆప్లోదకరమైన పరిమళమూ వెదజల్ల బడుతుంది.
- 48) మొజాయిక్ ఫ్లోరింగ్ శుభ్రముగా వుండాలంటే.... బకెట్ నీటిలో- రెండు చిటికెలు సోప్ వాటర్, రెండు చుక్కలు కిరోసిన్ కలిపి; ఈ నీటిలో గుడ్డను ముంచి తుడిస్తే... మజకలుపోయి, శుభ్రముగా, అందముగా కనిపిస్తుంది.
- 49) ఫ్లవర్ వాజ్ నందు అలంకరించు పూలను- సూర్యోదయమునకు ముందే కోయాలి! కోనేటప్పుడు, కత్తిరించేటప్పుడు పదునైన చాకు ఉపయోగించాలి!! ఇలా చేసి, అలంకరిస్తే.... పూలు అధిక సమయము తాజాగా ఉంటాయి.
- 50) ఎటుపు రంగు, నేరేడు రంగు, ముదురు రంగు పూలను- ఒకేచోట కాకుండ.... మ్యాచింగ్ చూచి, అమర్చితే.... గృహశోభ రెట్టింపు కాగలదు.
- 51) పూలను నీళ్ళతో కడిగి, ఫ్లవర్ వాజ్ లో అలంకరిస్తే.... అవి తాజాగా ఉంటాయి.
- 52) ఫ్లవర్ వాజ్ నందు బాగా వికసించిన ముదురు రంగు పూలను మధ్యలో ఉంచి, అర విరిసిన పూలను చుట్టూరాపెట్టాలి! ఇలా చేస్తే.... విరియని పూలుకూడ విచ్చుకుంటాయి!!
- 53) ఫ్లవర్ వాజ్ ను- లోపల- బయట బాగా శుభ్రముగా కడిగి, అందులో నీరు నింపాలి. ఈ నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపితే.... పూలు ఎక్కువ కాలము తాజాగా ఉంటాయి.
- 54) ఫ్లవర్ వాజ్ ను- ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత వున్నచోట పెట్టకుండా, తాజాగా\* లభించేచోట పెడితే... పూలు ఎక్కువకాలము తాజాగా ఉంటాయి.



వేజే పూల ఆకులు అలంకరిస్తే.. ప్లవర్ వాజ్ మరింత అందముగా వుంటుంది.

- 156) పూలరంగు- గది కర్టెన్ రంగుతో మ్యాచ్ ఇతే.... గృహశోభ మీక్కుటము కాగలదు.
- 157) గ్రుడ్లు ఉడకపెట్టిన నీటిని పారబోయకుండా చల్లారాక మొక్కలకు పోస్తే.... అవి బాగా పెరుగుతాయి.
- 158) ఇంటిగోడలు- ఖాళీగా వుండి, శుభ్రముగా ఉన్నా అందమురాదు. కాబట్టి దేవతలు, పిల్లలు, సీనరీస్, ప్లవర్స్ పోటోలను- పెవికాల్ తో అతికిస్తే.... చూడముచ్చటగా ఉంటుంది!
- 159) ఇంటి ద్వారా బంధాలకు- చెమ్మిదండలుగాని, ప్లాస్టిక్ తోరణాలుగాని కడితే.... గృహశోభ పెరుగుతుంది. బీరువాలపైన, తలుపులపైన రెండు లేదా మూడు స్టిక్కర్స్ దేవునివిగాని, వేజే ఏవైనా మీకు నచ్చినవి అందిస్తే.... చూడచక్కగా ఉంటాయి.
- 160) ప్లవర్ వాజ్ లో- గోరువెచ్చని నీరుపోసి, 'అందు రెండు చెంచాల వెనిగర్, రెండు చెంచాల పంచదార కలిపితే.... ప్లవర్ వాజ్ లోని పూలు ఎక్కువ సమయము తాజాగా ఉంటాయి!

### గోళ్ళు-చేతుల సంరక్షణకు

- 161) పాలు, గ్రుడ్లు, ఆకుకూరలు, చేపలు ఎక్కువగా తింటుంటే.... గోళ్ళు ఆరోగ్యముగా పెరుగుతాయి.
- 162) రోజూ ఓ ఆరగంటసేపు 'టెన్నిస్' లేదా 'బాడ్మింటన్' వంటి ఆటలు ఆడితే.... శారీరకముగా ఉన్న కొవ్వు కరిగిపోయి, చేతులు అందముగా తయారౌతాయి.
- 163) గోరువెచ్చని ఆలివ్ ఆయిల్ లో- గోళ్ళు మునిగేలా ఐదునిమిషాలు వుంచాలి. ప్రతిరోజూ ఇలా చేస్తే.... గోళ్ళకు సంబంధించిన ఏ సమస్యలైనా సమసిపోయి, నఖసౌందర్యము పెరుగుతుంది.

వేతులు కడుక్కొన్న ప్రతిసారి కండువాతోనో, మృదువైన బట్టతోనో గోళ్ళ కుదుళ్ళను తుడుచుకొంటుంటే.... అవి ఆరోగ్యవంతముగా ఉంటాయి.

గోళ్ళు విరిగిపోకుండా 'హారెనర్స్' వాడవచ్చును. కానీ.... వీటిల్లో "పార్మల్ డిప్రెడ్" వుంటుంది కాబట్టి.... ఇవి వాడేకన్నా ఆహారము ద్వారా శరీరానికి శక్తి పెంచుకొనుట ఉత్తమ పద్ధతి!

గోళ్ళు కత్తిరించుకొనేటప్పుడు- చిగుళ్ళు తెగకుండా జాగ్రత్త పడక పోతే.... గోళ్ళు బలహీనమై ఊడిపోతాయి.

గోళ్ళకు గోరింటాకు శోభను కలిగించుటే గాక.... చక్కటి ఆరోగ్యమునూ ఇచ్చును.

## గ్యాస్ ఆదాచేయుటకు

గాలుత్రాగే పిల్లలున్నపుడు, మరగిన పాలు చల్లారక ముందే ఫ్లాస్క్ లో పోసి, వారికి కావలసినపుడు ఇస్తూ ఉంటే.... ప్రతి సారి పాలను వేడిచేయవలసిన పని తప్పబడేగాక.... గ్యాస్ ఆదా పొతుంది.

సారలు, పప్పులు వగైరా రెడిగా ఉంచుకొంటే- అన్నీ ఒకేసారి స్కర్ లో ఉడికించుకోవచ్చును. దీనివలన గ్యాస్ కి-గ్యాస్ ఆదా, శ్రమకు-శ్రమా ఆదా పొతుంది.

గా వెలిగించాక వస్తువులను వెతుక్కోరాదు; వంటకు కావలసిన సరికరాలను ముందు రెడిగా వుంచుకొని ఆ తరువాత స్ట్రీ వెలిగిస్తే.... గ్యాస్ వేస్ట్ కాదు.

ఫ్లీ మొత్తము ఒకేసారి కలుపుకొని ఫ్లాస్క్ లోపోసి ఉంచుకొంటే గ్యాస్ ఆదా పొతుంది.

- 173) వంటకాలను ప్రతిసారీ వెచ్చచేయకుండా, వండిన వెంటనే 'పేక్'ల నందు పెట్టుకొంటే.... గ్యాస్ ఖర్చు తగ్గిపోతుంది.
- 174) ఆరునెలల కొకసారి 'స్టా'ను సర్వీసింగ్ చేయించి, అట్టి ట్యూబ్ మున్నగు పరికరాలను మార్చివేస్తే గ్యాస్ యోగము కాదు.

### చిలుతిండ్లు తినుటలో జాగ్రత్తలు

- 175) పిల్లలు స్కూల్ నుండి వచ్చినా, బజార్ నుండి తిరిగొచ్చినా ఆటల నుండి తిరిగొచ్చినా- ఆకలితో వుంటారు. ఈ సమయంలో 'టిఫిన్' కాకుండా ఏదైనా 'చిరుతిండి' పెడితే.... పిల్లలు ముగ్ధులుగా తింటారు.
- 176) గోధుమలను - దోరగా వేపించి, మిక్సిలో పొడిచేసి ఉండులలో పంచదార, నెయ్యి చేర్చి; ఐదు నిమిషాలలో చేసి, పిల్లలకు పెట్టవచ్చును. ఇవి రుచి-రుచి బలానికి ఇస్తాయి.
- 177) అటుకలను - వేపించి; ఇండు ఉప్పు, కారము చల్లి; పిల్లలకు ఇవ్వమగ్ధులుగా తింటారు.
- 178) వేరుసెనగ గుళ్ళను - వేపించి; వీటికి- ఉప్పు, కారము చల్లి; పిల్లలకు చిలుతిండిగా పెడితే.... పుష్టికి-పుష్టి, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యము వస్తుంది.
- 179) చాయమినపపప్పులను - వేపించి, మిక్సిలో పొడిచేసి ఉండులలో పంచదార, నెయ్యి చేర్చి; 'ఉండ'లు చేసి బలానికి-బలమూ.... రుచికి-రుచి ఉంటుంది.
- 180) బొంబాయి రవ్వను - వేయించి; ఇండు - పాలు, పంచదార, కొబ్బరి చేర్చి; లడ్డులు చేసి పెట్టుకొని; 'చిరుతిండిగా' తింటే.... పిల్లలకు పుష్టి చేకుంటుంది; తేలికగా జీర్ణమవుతుంది.

సునెనగ పప్పులను- వేపించి, బెల్లము లేక పంచదార పాకము లిప్పి; 'ఉండ'లు చేసి, పిల్లలకు- చిరుతిండిగా పెడుతుంటే....  
 'రు ఇష్టముగా తినుటయే గాక.... మంచి పుష్టి కలుగుతుంది.

టుకులను- వేపించి, వీటిని బెల్లము లేక పంచదార కలిపిన పాల సుండు నానవేసికొని తింటుంటే ... పిల్లలకు పెర్రెటిగా ఉండుటయే గాక.... మంచి చిలుతిండి పెట్టినట్లుకూడ కాగలదు.

### చుండు తగ్గుటకు

'బ్బరినూనె లేదా ఆలివ్ ఆయిల్ లేదా ఆల్మండ్ ఆయిల్ ను- పిడిచేసి, తలకు బాగా మసాజ్ చేసి, తదుపరి వేడినీటిలో ముంచిన పల్లెను- తలకు చుట్టి; కొంత సేపయ్యాక.... టవల్ తీసి జుట్టును పిడిచేయాలి. ఇలా కొద్ది రోజులు చేస్తే.... తలచుండు తగ్గి పోతుంది.

సరానికొకసారి- కోడిగ్రుడ్డు సొనను తలకి పట్టించి, తదుపరి కలసానము చేస్తుంటే.... చుండు కొన్ని వారాలకి తగ్గిపోతుంది. పిడి నీటిలో కొబ్బరిపాలు, నిమ్మరసము కలిపి; ఈ మిశ్రమమును- తలకు పట్టించి, అరగంట ఆరనిచ్చి, ఆ తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో తలంటు పోసికోవాలి. ఈ విధముగా చేస్తుంటే.... తల సుండు తగ్గిపోతుంది.

మిమ్మిన్ B, C, E లతోపాటు కార్బోహైడ్రేట్స్ లుండే ఆహారము అధికముగా తీసికొంటుంటే.... తలచుండు నివారిస్తుంది.

మెంతి ఆకులను- 'పేస్ట్'లా నూటి తలకు పట్టించి, పావుగంట తరువాత తలసానము చేస్తుంటే.... తలచుండు తగ్గిపోతుంది.

వేడి నీటిలో- వెనిగర్ కలిపి, తలకు పట్టించి; రాత్రంతా ఉంచి, మరునాడు ఉదయాన్నే- ఎగ్ షాంపూతో తలంటు చేస్తుంటే.... చుండు నిరోధిస్తుంది.

## చేతుల మృదుత్వమనకు

- 189) నాలుగు చెంచాల బాదముమానె, రెండు చెంచాల రోజ్ వాటర్ అరచెంచా బెంజాయిన్ టిన్సర్, ఒక కోడిగుడ్డులోని పచ్చని వీటిని మిశ్రితము చేసి; రాచుకొంటుంటే.... చేతులు మృదువుంటాయి.
- 190) రెండు చెంచాల బాదముపొడిలో - తగినన్ని పాలు కలిపి, మెట్ట 'పేస్ట్'లా నేసి ఈ మిశ్రితమును - చేతులకు రాచుకొని, అరగం తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కడుక్కొంటూ ఉంటే.... చేతులు సుకుమారముగా ఉంటాయి.
- 191) డిటర్జెంట్ సబ్బులను ఎక్కువగా ఉపయోగించుటవలన.... చేతులు పగిలి, మంటగా ఉంటే.... గ్లిసరిన్, రోజ్ వాటర్ - వీటిని సమానభాగాలుగా కలిపి; ఈ మిశ్రితముతో - మర్దన చేసికోవాలి.
- 192) ఒక చెంచా నిమ్మరసములో - చెంచా పంచదార కలిపి; రుచి కుంటే.... చేతులు మృదువుగా తయారౌతాయి.
- 193) అంటు తోముట, బట్టలు ఉతుకుట, కూరగాయలు తరిగివేయడం వంటి పనులు చేసేటప్పుడు వీలైనంతవఱకు చేతులకు గ్లోప్స్ వేసుకొంటే చేతులు పాడుగావు.
- 194) వెన్న, బాదముమానె, లేనోలిన్ - వీటిని సమానభాగాలుగా కలిపి రాత్రి పండుకొనే ముందు చేతులకు రాచుకుంటే.... ఉదయాని చేతులు మృదువుగా మాఱతాయి.
- 195) వాష్ లైన్ లో - కాస్త కార్బాలిక్ ఏసిడ్ కలిపి; రాత్రి పడుకోబోయే ముందు - చేతులకు మర్దనచేసి కొంటే.... రఫ్ (గఱకు)గా వుంటే చేతులు మృదువుగా మాఱతాయి.
- 196) నిమ్మరసమును - చేతులకు రాచుకొని, అరగంట తరువాత కడుక్కొని, 'కోర్డ్ క్రీమ్' రాచుకొంటే.... నల్లని చేతులు తెల్లబడతాయి.

- 197) ఆలివ్ ఆయిల్, గ్లిసరిన్, నిమ్మరసము - వీటిని రకానికి స్పూన్ చొప్పున తీసికొని; ఇందు - రెండు స్పూన్ల పాలు, నాలుగు స్పూన్ల ఓట్మిల్ కలిపి, చేతులకు రాచుకొని, అరగంట తరువాత కడుక్కోంటే.... చర్మానికి మెలుపు, నునుపు వస్తాయి.
- 198) కోడిగుడ్డులోని తెల్లసొనలో - నాలుగు చెంచాల గ్లిజరిన్, రెండు చెంచాల తేనె, తగినంత బార్లీ పొడి కలిపి; 'పేస్ట్'లాచేసి చేతులకు రాచుకొని, అరగంట తరువాత కడుక్కోంటే.... చేతులు మృదువుగా ఉంటాయి.
- 199) నాలుగు చెంచాల బాదమునూనెలో - ఒక కోడిగుడ్డులోని పచ్చ సొన, ఒక చెంచా తేనె కలిపి: చేతులకు మర్దన చేసి; రెండు గంటలు అజనివ్వాలి. తదుపరి వెనిగర్, నీరు వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి - దీనితో చేతులు కడుక్కోంటే.... మెత్తగా ఉంటాయి.
- 200) గ్లిజరిన్, రోజ్ వాటర్లు కలిపిన మిశ్రమమును - ప్రతిరోజూ రాత్రి పూట రాచుకొంటుంటే.... చేతులు మృదువుగా ఉంటాయి.
- 201) ఒక కప్ నువ్వులనూనె, పావుకప్ సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ "వీటిని కలిపి; నీసాలో పోసికోవాలి. ఈ మిశ్రమమును - పగిలిపోయి, తెల్లగా ఉన్న చేతులకు రాచుకొంటే ... ఆ పగుళ్ళు తగ్గిపోయి, అందముగా ఆరోగ్యముగా ఉంటాయి.
- 202) కొద్ది పాలలో.... నిమ్మచెక్కను నానవేసి, అరగంట తరువాత తీసి - దీనితో మోచేతులను రుద్దితే.... మోచేతుల నలుపుపోయి, చక్కగా ఉంటాయి.
- 203) నిమ్మకాయ రసము, గ్లిజరిన్ వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; రోజుకు రెండుసార్లు చేతులకు రాచుకొంటే.... మృదువుగా, మెత్తగా ఉంటాయి!

### జాగింగ్ జాగ్రత్తలు

- 204) జాగింగ్ చేసేటప్పుడు - 'చుడీదాక్'గాని, 'లూజ్ ష్యాంక్ లేడా' జాగింగ్ డ్రస్సును ధరించాలి,



- 205) జాగింగ్ ను ప్రతిరోజు ఒకే సమయమున చేస్తే మంచిది. ఐతే.... ఎండవేళ చేయరాదు.
- 206) జాగింగ్ చేసేవారు- చెప్పలు వేసికోకుండా.... జాగింగ్ కోసము తయారు చేయబడ్డ షూస్ వేసికోవాలి. కాటన్ సాక్స్ వేసికొంటే.... పాదాలకు ఇంకా మంచిది.
- 207) జాగింగ్ చేసే సమయాన్ని, వేగాన్ని, దూరాన్ని క్రమక్రమముగా పెంచుతూ పోతూఉంటే.... చాల మంచిది.
- 208) టీనేజ్ అమ్మాయిలు, యువతులు 'సరైన' బ్రా వేసికొని, జాగింగ్ చేయుట అవసరము.
- 209) జాగింగ్ చేసేముందు- టిఫిన్ గాని, భోజనముగాని, పానీయాలు గాని ఏమీ తీసుకోరాదు.
- 210) B.P. ఉన్నా, హార్ట్ కి సంబంధించిన అనారోగ్యాలున్నా డాక్టర్ ని సంప్రదించిన తరువాత వారి సూచనల పకారము జాగింగ్ చేయాలి.

### జుట్టు ఊడకుండా ఉండుటకు

- 211) ఐదు స్క్వాన్ ల కొబ్బరిపాలలో- ఒక స్క్వాన్ నిమ్మరసము కలిపి; తలకు పట్టించి, ఆతీన తరువాత తల స్నానము చేస్తుంటే.... జుట్టు రాలుట అగిపోతుంది.
- 212) గ్రుడ్డులోని తెల్లసొనను బాగా గిలకొట్టి, దీనిని తలకి పట్టించి, ఆతీన తదుపరి తలంటుకొంటుంటే.... వెంట్రుకలు రాలుట తగ్గి పోతుంది.
- 213) సీకాయ, ఉసిరి, కుంకుళు వీటిని సమపాళ్ళలో పొడిగొట్టి; ఈ మిశ్రమముతో తలంటుకొంటుంటే.... జుట్టు రాలుట అగిపోతుంది.
- 214) అముదము వేడిచేసి, తలకు రాచుకొంటుంటే.... వెంట్రుకలు రాలవు. రెండు క్లొడిగ్రుడ్లను- మూడు స్క్వాన్ ల నీటిలో వేసి; బాగా గిలకొట్టి, జుట్టు కుదుళ్ళకు పట్టెస్తుంటే.... కేశములు ఊడవు.

- 215) మెంతులను 'పేస్ట్'లా నూటి, తలకు రుద్దుకొని, ఆతన తరువాత తలంటుకొంటుంటే.... జుట్టు రాలదు.
- 216) మెంతి ఆకులను- మెత్తగా నూటి, ఈ 'పేస్ట్'ని తలకి పట్టించిఆతన తరువాత తలంటుకొంటుంటే.... జుట్టు బాగా పెరిగి, పట్టులా వుండటమేకాక.... ఊడిపోవుట ఆగిపోతుంది.

### తెల్ల వెంట్రుకల నివారణకు

- 217) వారానికి రెండు దఫాలు- కుంకుడుకాయలు లేదా సీకాయతో తలంటి పోసికొని, నీరెండబో 10 నుండి 15 నిమిషాలు జుట్టును అబబెట్టు కొంటుంటే.... కొద్ది కాలములోనే వెంట్రుకలు తెల్ల బడుట ఆగిపోతుంది.
- 218) ఆకు కూరలు, పండ్లు, పాలు, పెరుగు, గ్రుడ్లతోపాటు మాంస కృత్తులు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తింటుంటే.... తెల్ల వెంట్రుకలు నివారిస్తాయి.
- 219) తల నెరుస్తుందని ఆందోళన పడకండి! ఆందోళన వలన మనసుకు ఒత్తిడి గలిగి, వెంట్రుకలు తెల్లబడుట ఇంకా ఎక్కువ కావచ్చు!! తాత్కాలికముగా గోరింట వేసికొంటే.... మెలుపు కనిపించదు.
- 220) తలస్నానము చేసేముందు- నువ్వులనూనె లేదా కొబ్బరినూనెను- కొంచెము వేడిచేసి తలకు మర్దన చేసికొంటుంటే.... మెలుపు హాయిమౌతుంది.
- 221) పాలకూర ఆకుల రసమును- కొబ్బరినూనెతో కలిపి; తలకు రాచు కొంటే.... తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడతాయి.

### దుస్తుల పరిశుభ్రతకు

- 222) సిల్క్, ఉలెన్ దుస్తులకు- ప్రధాన శత్రువులు దుమ్ము- చూళి, పురుగులు! గాలి తగులకుండా ఎక్కువ కాలము దుస్తులను

ఉంచితే.... వాటిపై ఇవి దాడిచేసే ప్రమాదమున్నది. కాబట్టి కనీసము వారానికొకసారి బట్టలకు గాలి తగిలేలా చూడాలి.

- 223) బట్టలను; సున్నితమైన బ్రష్తో వారానికొకసారి శుభ్రము చేస్తే పురుగులు వగైరా చేరతాయనే భయమే ఉండదు.
- 224) దుస్తులకు- చిన్నచిన్న చినుగులు పడినపుడు, పారేయకుండా వెంటనే టైలర్ దగ్గరికివెళ్ళి సరిచేయించుకొంటే ... మరికొన్ని రోజులు మన్నుతాయి.
- 225) ఎక్కువ కాలము దుస్తులను దాచి ఉంచవలసి వచ్చినపుడు-నూ్యాస్ పేపర్ తోచుట్టి పెడితే మంచిది.
- 226) స్కోచీరెలు, వీలైనంత త్వరగా ఉతుకుట మంచిది. ఉతికితే.... పాడౌతాయనుకుంటే.... ఎప్పటికప్పుడు బ్రష్తో శుభ్రపలుస్తూ, అవసర మనుకున్నపుడు ఉతకాలి.
- 227) సూట్లు, కోట్లు ధరించాక నిర్లక్ష్యముగా కుర్చీల మీద, బల్లల మీద పడేస్తే ముడతలుపడి, అలాగే ఉంటాయి. కాబట్టి.... మోచే తులు, మోకాళ్ళ దగ్గర ఇశ్రీచేసి, భద్రపటిస్తే జాగ్రత్తగా ఉంటాయి.
- 228) పిల్లల సాక్స్, నెక్ టైలను- వీలైనంత తక్కువ వ్యవధిలో ఉతకాలి, పిల్లల కాలిగోళ్ళను- ఎప్పటికప్పుడు తీయుటవలన- సాక్స్ తొందరగా చినిగిపోకుండా కాపాడుకోవచ్చు!
- 229) తెల్లని దుస్తులు రంగుమాటి పోకుండా శుభ్రముగా ఉండాలంటే.... ఉతకడమయ్యాక- నీళ్ళలో కొద్దిగా స్పిరిట్ గాని, వైన్ గాని, సీలి మందుగాని వేసి జాడించాలి.
- 230) ఊలు దుస్తులు మంచి కండిషన్ లో ఉండాలంటే.... వాటిని మరి వేడినీటిలో ఉతకకూడదు. అలాగే.... తొందరగా ఆవిపోవాలని, ఉతికిన వెంటనే ఎండలో ఆటవేయకూడదు, నీటిలో కొద్దిగా ఆమ్మోనియమ్ కలిపి ఉతికితే.... ఊలు దుస్తులకుండే బిడ్డు;

231) జాకెట్ కు - చెమటపట్టి, అసహ్యకరమైన మచ్చలు ఏర్పడితే.... ఆ మచ్చపడ్డ ప్రదేశములో బొరాక్స్ పౌడర్ అద్ది, ఒక సాసర్ లో పెట్టి, దానిమీదుగా వేడినీరు పోయాలి.

232) జాకెట్ లో - నువాసన ద్రవ్యాలు ఉంచి, భద్రపరిస్తే.... ఏ సమస్య ఉండదు.

233) అన్ని రకాల దుస్తులను - నిర్దిత పద్ధతి ప్రకారము శుభ్రముచేసికొంటూ వాటిని హేంగర్ లకుగాని, అలిమరలో శుభ్రముగా మడతలు పెట్టి గాని భద్రపరచాలి. అప్పుడు మీ దుస్తులు మీకో ప్రత్యేకతను తెచ్చి పెడతాయి.

234) దుప్పట్లను ఉతికేటప్పుడు చివరగా ఓ బకెట్ నీటిలో - కాస్త కర్చూరము కలిపి, ఆ నీటిలో దుప్పట్లను జాడించి, అణవేస్తే ... పురుగులు దరిచేరవు.

235) రంగుబట్టలైనా, నూలు, సిల్క్, పట్టుబట్టలైనా - నీడలో అణవేయాలి. తెల్లని కాటన్ బట్టలు మాత్రమే ఎండలో అణవేయాలి.

236) చీరలు కొంచెము చల్లగా ఉన్నప్పుడు. ఇశ్రీ చేయాలి. జరీ వెనక్కి త్రిప్పి ఇశ్రీ చేయాలి. మధ్యలో న్యూస్ పేపర్ పెట్టి, ఇశ్రీ చేస్తే మడత బాగా వస్తుంది.

237) 'షింక్' బొతామేమోనని అనుమానముగా ఉన్న దుస్తులను - పడి నిముషాలపాటు నీటిలో నానేసి, పిండకుండా అణవేసి; ఇశ్రీ చేసి, ఆ తదుపరి కత్తిరించి కుట్టుకుంటే పెద్దగా షింక్ కావు.

238) రంగు చీరలను - మొదటిసారి ఉతికేటప్పుడు గుప్పెడు ఉప్పు కలిపిన నీటిలో నానవేస్తే ... రంగుపోదు.

లకు- తగినంత ఉప్పు కలిపి, పొడిచేసి, అ పొడిని సర్ప్‌లో పిత్తే.... బట్టల ముతీకి తొందరగా పోతుంది.

241) పట్టు చీరలు సంవత్సరాని కొకసారియైనా ఉతికి, అలా వేయాలట్లా చేయకుంటే.... మగ్గిపోతాయి.

242) రెండు మిరియాలు, రెండు అవంగాలు వీటిని నీల్ గ్ల చీరల మడలలో వేసి ఉంచితే.... పురుగులు చేరవు.

243) “హేంగర్స్” మీద దుస్తులు నిలవకుండా జాచిపోతుంటే.. “హేంగర్”కి రెండు వైపులా అతుక్కుచే “టేప్” అతికించాలి. దీనితో దుస్తులు జాచిపోకుండా ఉంటాయి.

244) నూలు బట్టలు రంగు వెలసిపోకుండా ఉండాలంటే.... మొదటిసారి ఉతికేటప్పుడు- చింతపండు పులుసు వేసిన నీటిలో- ముందు పది నిమిషాలు నానబెట్టి, తరువాత బ్రష్‌తో శుభ్రము చేసి, అలా వేయాలి. ఇలా మొదటి ఉతుకులో- సబ్బులు- డిటర్జెంట్ పౌడర్ వాడవద్దు.

245) సున్నితమైన బట్టలు వాషింగ్ మెషిన్‌లో దెబ్బతినకుండా ఉండాలంటే.... వాటిని పాతదిండు గలీబులోపెట్టి; మెషిన్‌లోవేయండి.

246) గుడ్డలు- రంగు వెలవకుండా ఉండాలంటే.... నీడలో అలావేయాలి.

247) మీరు రైల్ ప్రయాణము చేసేటప్పుడు రాత్రివేళ పండుకోవలవస్తే.... ప్యాంట్, షర్ట్ విడిచి; లుంగీ, బనియన్‌తో పండుకుంటే.... ప్రయాణము రెండు రోజులు అలస్యమైనా- దుస్తులు చెక్కుచెదరకుండా ఉంటాయి.

248) నీటిలో- కొద్దిగా పటిక కలిపి; రంగుగుడ్డలను- ఉతికితే... రంగుపోదు.

249) మిగిలిన ‘టాయ్‌లెట్ సోప్’ ముక్కలను- ‘వాషింగ్ పౌడర్’లో కలిపి; ‘వాషింగ్ మిషన్’లో వేసి బట్టలుతకండి! దుస్తులు సువాసనా భరితముగా ఉంటాయి.

౧ గంజి పెట్టేముందు - ఆగంజిపొడిలో కొంచెము చన్నీటిని తరువాత స్ట్రోమీదపెట్టి, కలుపుతూ ఉడికిస్తే.... గంజి ముద్దలు కాకుండా పలుచగా ఉంటుంది.

౨ లను - కుంకుడు రసములో నానబెట్టి, ఉతికితే.... ఎక్కువ మన్నుటే గాక.... సహజముగానే బిరుసుగా ఉంటాయి.

షిఫాన్ చీరలను ఉతుకుటకు ముందు - ఒక కట్టకుగానీ, నీ చట్టి; చీరెవెడల్పును గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఉతికిన తదుపరి గుర్తువరకు సాగదీసి చట్టి, అబబెట్టాలి. అప్పుడు ౩ లేకుండా ఇస్త్రీ చేసినట్లు ఉంటాయి.

౪ రక్తము ముతకలు పడిన వెంటనే - చన్నీటిలో ఉప్పువేసి, ... పోతాయి. అరిపోయిన రక్తపు ముతకలకు “డైల్యూ మోనియా” వేసి, ఉతికి, ఎండలో అబబేయాలి.

౫ లకు, నాప్కిన్లకు అంటిన “లిప్స్టిక్” ముతకలు పోవా . ముతకలపైన గ్లిజరిన్ రాచి, కాసేపు ఉంచి, తరువాత ఉతికితే.... ఆ ముతకలు పోతాయి.

౬ ‘పెర్ఫ్యూమ్’ బాటిల్స్కి మూతలు తీసి; నైటీలు, మధ్య భద్రముచేస్తే.... చాలాకాలము వుండు బట్టలు తో ఉంటాయి.

౭ ఓడరీ దుస్తులను - వాషింగ్ మెషిన్లో వేయుట, బ్రష్ బండకేసి బాదుట చేయకూడదు. సర్ప్తో నానవేసి, నే చిన్నగా ఉసిమి, అబబేయాలి.

౮ ఓడరీ దుస్తులను - గట్టిగా పిండకుండా ‘హేంగర్’కి తగిలబెట్టేస్తే.... ఎక్కువ కాలము మన్నుతాయి.

౯ వీసేటప్పుడు తిరగేసి చేస్తే.... “ఎంట్రాయిడరీ” మెయిపు నరదు! పోగులు ఊడుటా జరుగదు.

౧౦ కొండరగా నల్లబడిపోకుండా ఉండాలంటే.... ఆ జరీ



అందును లోపలకు ఉండేలా మడతవేసి, చీరెను జాగ్రత్త కోవాలి.

260) నల్లరంగు దుస్తులను ఉతికి- కొద్దిగా వెనిగర్ కలిపిన నీటి మంచి, తీస్తే.... అవి మెలుపు తగ్గకుండా ఉంటాయి.

261) పట్టుచీరెల జరి నల్లబడితే ... 'అమ్మోనియా'లో ముంచిన గుడ్డతో తుడిస్తే.... జరి బాగా మెలుస్తూ ఉంటుంది.

262) ఎక్కువ జతల దుస్తులున్నవారు- ఎల్లప్పుడూ ఒకే జత దుస్తు వేసికోకుండా.... కనీసము మూడు నాలుగు జతల దుస్తులు వాడుతుంటే.... ఎక్కువ కాలము మన్నతాయి.

263) దుస్తులను- ఇశ్రీ చేనేటప్పుడు, 'షర్ట్' గుండీలపైన వేలే గుడ్డ వేసి, ఇశ్రీ చేస్తే.... గుండీలు పగులకుండా ఉండుటే గాక... ఎక్కువ కాలము మన్నతాయి.

264) దుస్తులమీది తాంబూలం ముతకలు పోవాలంటే ... 'పొటాషియం పెర్మాంగనేట్' నీరు కలిపిన ద్రవముతో- రుద్ది, సబ్బుతో ఉతికితే.... ఆ ముతకలు మాయమౌతాయి.

265) గుడ్డలమీది నూనె ముతకలను 'పెట్రోల్'తో రుద్ది, తరువాత ఉతికితే.... అవి పోతాయి.

266) "స్వెట్టర్" లాంటి ఊలుబట్టలు కొనేటప్పుడు ఊలు మంచిదో.... కాదో.... తెలిసికొనుటకు- ఆ బట్టనుండి చిన్న ఊలు దారాన్ని తీసి, దానిని "కాస్టిక్ సోడా"లో ముంచాలి. ఈదారము కరిగితే... మంచి ఊలుకింద లెక్క!

267) దుస్తులకు నూనె ముతకలు పడిన వెంటనే.... 'టాల్కమ్ పౌడర్' చల్లి, కాసేపు ఉంచి, ఉప్పు కలిపిన నీటితో ఉతికితే.... ఆ ముతకలు పోతాయి.

268) టెన్సిన్, సిల్క్ వంటి- మెత్తని- సున్నితమైన దుస్తులను కుప్పేటప్పుడు- బరబరా జాతిపోవుట వలన- కుట్లా జాతిపోవుంటాయి.

ఇటువంటి దుస్తులు కుట్టేటప్పుడు- పేపర్ వేసి కుడితే.... జొబ కుండా ఉంటాయి. కుట్టుట పూర్తికాగానే.... పేపర్ చించి వేయవచ్చు.

269) దుస్తులు కుట్టగానే- ఇశ్రీ చేస్తే.... కుట్టు, మడతలు చక్కగా నిలిచి ఉంటాయి.

270) కార్పెట్ మీది ముతకలు పోవాలంటే.... 'షేవింగ్ క్రిమ్'ను చిన్న స్పాంజ్ ముక్కతో రుద్ది, కడిగేస్తే.... ముతకలు పోతాయి.

271) సిర్క్ దుస్తులపైని సూనె ముతకలు పోవాలంటే.... ఆ ముతకల మీద 'టేసింగ్ పేపర్' పెట్టి, ఇశ్రీ చేయాలి. సూనెను పేపర్ పీల్చివేసి ముతకలను పోగొడుతుంది.

### దోమల నివారణకు

272) ఉల్లిపాయను- చిత్తకగొట్టిగానీ, ముక్కలు చేసిగానీ ఒక ప్లేట్ లో వేసి; గదిలో ఒకమూల ఉంచితే.... దోమలు ఆ ఘాటు వాసనకు రావు.

273) ఎండిన నిమ్మరసాన్ని- నిప్పులమీద వేసి, ఆ పొగను వేస్తే.... దోమలు గదిలోకి రావు.

274) ఎండిన వేప ఆకుల పొగను- గదిలోవేస్తే ... దోమలు రావు.

### నడుము నొప్పి రాకుండుటకు

275) కూర్చునేటప్పుడు- మీ పీఠాన్ని నిటారుగా ఉంచితే.... నడుము నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

276) కాళ్ళను- నిటారుగా ఉంచి బరువులు ఎత్తకూడదు. ఇలా చేస్తే.... నడుమునొప్పి రావచ్చును. కాబట్టి .. బరువులు ఎత్తేటప్పుడు కాళ్ళను- మోకాళ్ళవద్ద వంచి, బరువులు ఎత్తాలి.

277) అస్తవ్యస్తముగా నిలబడితే.... నడుము నొప్పి రావచ్చును. కాబట్టి నిటారుగా నిలబడండి!

278) ప్రక్కకు తిరిగి పండుకొంటే.... నడుము నొప్పి రాదు. వెలికిలిగా వండుకొనుట వలన- మీ ఉదరభాగపు బరువు దిగువనున్న నడుము

మీదపడి నొప్పిరావచ్చును. కాబట్టి.... వెలికిలిగా పడుకొనేటప్పుడు

మోకాళ్ళ దిగువన దిండు పెట్టుకొంటే.... నడుము నొప్పిరాదు.

279) కుర్చీ నుండి లేచు పుడు- ఒక కాలిని ముందు మరోకాలిని వెనుక పెట్టి లేస్తుంటే ... నడుమునొప్పి రాదు.

280) హైహీల్స్ వేసికొంటే.... నడుమునొప్పి రావచ్చును.

281) రెండు కాళ్ళను 'ఇంటర్లాకింగ్'లా మెలివేసి, నిలబడితే....దిగువ నడుముమీద ఒత్తిడి పెరిగి నొప్పిరావచ్చును.

### నిద్రమత్తు పోవుటకు

282) చదువుకునే సమయములో. ఏలకిలిగాని, అవంగమునుగాని చప్పరిస్తూ ఉంటే.... నిద్రరాదు.

283) వేడివేడి టీగాని, కాఫీగాని త్రాగితే.... నిద్ర దూరమౌతుంది.

284) రేడియోలో పాటలు వినుటగాని, T.V. చూస్తుండుటగాని చేస్తే.... వచ్చే నిద్రకూడ దూరంగా పోతుంది.

285) వేడినీటితో- ముఖము కడుగుకుంటే.... నిద్రరాదు.

286) కాసేపు వ్యాయామము చేస్తే.... నిద్ర దూరమౌతుంది.

287) కొద్దిసేపు పరుగెత్తితే.... నిద్రా పరుగెత్తుతుంది.

288) ఒక నిమిషముపాటు ఎలుగెత్తి పాడినా.... అరిచినా.... నిద్ర పోతుంది.

289) అలవాటున్నవారు పొగత్రాగితే ... నిద్రరాదు.

### నిద్రలేమి నివారణకు

290) ప్రతిరోజూ ఒకే సమయములో నిద్రపోవుటకు, మేల్కొనుటకు ప్రయత్నిస్తుంటే.... మెల్లమెల్లగా నిద్రపట్టుట అలవడుతుంది.

291) రాత్రిపూట నిద్రరానివారు- పగటిపూట కునుకుతీయుట మానుకోవాలి.

292) ఉదయ-సాయంత్రములందు క్రమము తప్పకుండా వ్యాయామము చేస్తుంటే.... సుఖనిద్ర వస్తుంది.

- 293) పండుకొనే ముందు- గోరువెచ్చని నీటితో స్నానము చేస్తే....  
నిద్రపడుతుంది.
- 294) పండుకొనుటకు ఒకగంటముందునుండి పొగత్రాగకుండా ఉంటే....  
నిద్రపడుతుంది.
- 295) నిద్రించేముందు కాచిన పాలుత్రాగితే.... నిద్ర వస్తుంది.
- 296) తలస్నానము చేసి పండుకొంటే.... తప్పక నిద్రవస్తుంది.
- 297) గాలి తగిలేవోట పండుకొంటే.... సుఖనిద్ర పడుతుంది.
- 298) మాటలు వినిపడని నిశ్శబ్దప్రదేశములో పండుకొంటే.... నిద్ర  
పడుతుంది.

### నేత్ర సంరక్షణకు

- 299) పిల్లలు ఆడుకొనే సమయములో దుమ్ము-ధూళి పడినందువలన,  
హార్మ్‌ఫుల్ అధికముగా చేయుటవలన కళ్ళు అలసిపోతాయి.  
కాబట్టి.... తగినంత విశ్రాంతి ఇవ్వాలి.
- 300) పిల్లలను T.V. ఎక్కువ చూడనిస్తే.... కండ్లు తద్వారా చదువులు  
పాడతాయి.
- 301) అధవా సంవత్సరానికి ఒక్కసారైనా- నేత్ర వైద్యునికి చూపించు  
కొంటే.... కండ్లు పాడుగావు.
- 302) కండ్ల పిషయములో అశ్రద్ధ చేస్తే ... 'హస్వదృష్టి', 'దూరదృష్టి',  
రేచీకటి, గ్లౌకోమావంటి వ్యాధులు వచ్చుటకు అవకాశము ఉన్నది.
- 303) 'గ్లౌకోమా'ను గుర్తించకపోతే.... శాశ్వతముగా కంటి చూపు తగ్గి,  
గ్రుడ్డితనము కలుగుతుంది.
- 304) కంటి రక్షణకు- తాజా ఆకుకూరలు, క్యారట్, బొప్పాయి, గ్రుడ్డు,  
చేపలు, మునగాకు, పాలువంటివి అనుదినమూ తీసికోవాలి.
- 305) పావుగంటకు మించి ఏకధాటిగా T.V. చూస్తే.... కంటి కండ  
రాలు శక్తిని కోల్పోతాయి. కాబట్టి.... ప్రతి పావుగంటకు ఐదు  
నిమిషాలు విశ్రాంతి నివ్వాలి.

- 306) రాత్రిపూట ఎక్కువసేపు మేలుకొనుట, నిప్పులుచెరిగే ఎండలో తిరుగుట వలన- కళ్ళ 'మృదుత్వము' తగ్గిపోతుంది.
- 307) పిల్లల కండ్లలో- ఏ దోష లక్షణము కనిపించినా.... వెంటనే 'స్పెషలిస్ట్'కి చూపించకపోతే.... అనేక అనర్థాలు కలుగుతాయి.
- 308) కంటికి బాధ కలుగకుండా- కుట్టుమిషన్ సూదిలోనికి దారవ ఎక్కించాలంటే.... సూది రంధ్రానికి వెనుకవైపున- ఓ తెళకాగితము పెడితే.... రంధ్రము స్పష్టముగా కనిపించి, దారవ ఎక్కించుట తేలికౌతుంది.

### పర్స్ వాడుకలో జాగ్రత్తలు

- 309) డబ్బుతోపాటు- తమ 'బయోడేటా', పెన్, చిన్న కాగితమువంటివి పర్స్లో పెట్టుకొంటే.... అవసరానికి ఉపయోగపడతాయి.
- 310) పిల్లల పర్స్లో- వారి వివరాలతోబాటు, తల్లిదండ్రుల పేర్లు, వృత్తి, ఆడ్రస్ మున్నగునవి వ్రాసి ఉంచుట చాలా ముఖ్యము.
- 311) స్త్రీలు-అద్దము, దువ్వెన, స్టిక్కర్స్, నేప్టిపిన్స్, శానిటరీ నాప్కిన్స్ వంటివి తమ పర్స్లో ఉంచుకొనుట మంచిది.
- 312) పర్స్లను- ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రముచేస్తూ ఉండాలి.
- 313) పర్స్ లోపలి ఆరలలో ఉండే- అనవసర వస్తువులను, ఎప్పుడో కప్పుడు తీసివేయాలి.
- 314) పర్స్లపైన పేరుకొన్న దుమ్ము-ఝాళిని- క్రిమ్తో పాలిష్చేయుట, ఉతుకుట ద్వారా శుభ్రపఱచాలి.
- 315) లాక్ ఊడిపోయిన జిప్సలను- సరిచేయించుట, కుట్టు ఊడిపోతే- కుట్టించుట వంటివి వెంటనే చేయాలి.
- 316) బయటకు వెళ్ళేముందు- అవసరమైన వస్తువులన్నీ, పర్స్లో "ఉన్నాయో? లేదో?" చెక్ చేసికొని, వెళ్ళాలి.
- 317) కొంతమంది- పర్స్జిప్తీని, జేబులో పెట్టుకొంటారు. అందువలన

విలువైన వస్తువులు, డబ్బు పోవచ్చును. కాబట్టి ... జిప్ పెట్టుటను మఱచి పోకూడదు.

318) కొంతమంది- శ్రీలు- పర్సనలు జాకెట్ లో దాస్తుంటారు. ఇది మంచి ఆలవాటు కాదు. దీనివలన చర్మవ్యాదులు వచ్చే అవకాశం ఉన్నది.

### పాదసౌందర్యము - సంరక్షణకు

319) ప్రతి రోజూ రాత్రి పండుకునే ముందు మూడు చెంచాల నిమ్మ రసముతో- రెండు చెంచాల గ్లిజరిన్ కలిపి; మర్దన చేస్తే.... కాళ్ళు మృదువుగా, అందముగా ఉంటాయి.

320) వెడల్పాటి గిన్నెలో- గోరువెచ్చని నీరు పోసి, అందులో రెండు చెంచాల జిప్సమ్ సాల్ట్ వేసి; ఆ నీటిలో పాదాలు మునిగేలా పది హేను నిమిషాలు ఉంచితే.... కాళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి.

321) ప్రతి రోజూ స్నానము చేసేటప్పుడు- 'వ్యూమిక్ స్టోన్'తో పాదాలను మృదువుగా రుద్దుకుంటే.... పాద సౌందర్యము పెరుగుతుంది.

322) రెండు చెంచాల ఆలివ్ ఆయిల్ లో- కాస్త ఉప్పు కలిపి; ఈ మిశ్రమముతో- స్నానానికి ముందుగా కాళ్ళకు మర్దన చేసికొంటుంటే.. కాళ్ళకు ఆరోగ్యము-అందము లభిస్తుంది.

323) వెడల్పాటి గిన్నెలో- గోరువెచ్చని నీరు పోసి, అందులో- ఒక టౌన్స్ 'సోడియమ్ సల్ఫేట్', మూడు టౌన్స్ ల 'బ్రకార్బోనేట్', నాలుగు టౌన్స్ ల ఉప్పువేసి; కలిపి, ఈనీటిలో పాదాలు మునిగేలా కానేపు వుంచితే- కాళ్ళ నొప్పులు తగ్గటమే గాక పాదాలు శుభ్ర పడతాయి.

324) ప్రతిరోజూ ఓ పది నిమిషాలసేపు ముసావేళ్ళ మీద నడిస్తే...., కాలి కండరాలు బలమును వుంజుకుంటాయి.



- 317) కృష్ణముగావున్న నేల మీద- చెప్పులు వేసికోకుండా  
కాసేపు నడుస్తుంటే.... పాదాలకు బలము వస్తుంది.
- 318) నేనీటిలో- కాసిని ఆవాలు వేసి, ఆ నీటిలో పాదాలు మునిగి  
చది నిమిషాలుంచి, ఆ తరువాత పాదాలను- చన్నీటి పంపు  
ఉంచితే.... పాదాలకు- బలము, సౌందర్యము జనగూరును.
- 319) అందమైన కాళ్ళు కావాలంటే.... 'ఈత' మంచి వ్యాయామము  
320) చెప్పులు లేకుండా కాసేపు ఇసుకలో నడచుటవలన- పాదసౌష్ఠ్యం  
కలుగును.
- 321) కుర్చీలో- నిటారుగా కూర్చొని- పాదాలతో నేల మీద నున్న  
చుట్టుటకు ప్రయత్నించుట వలన.... కాలి కండరాలు బలపడతాయి.
- 322) ముందుగా మునివ్రేళ్ళ మీద, తరువాత మడమల మీద-  
మార్చి మార్చి నిలుచుంటే.... కాలి కండరాలు బలపడతాయి.
- 323) కుర్చీలో- కూర్చుని, ప్రక్కనున్న కుర్చీలోని టవల్  
కాళ్ళతో తీసికొనుటకు ప్రయత్నించుట కాళ్ళకు మంచి వ్యాయామము!
- 324) కాళ్ళ క్రింద ఎత్తుగా రెండు దిండ్లు పెట్టుకొని, కాసేపు విశ్రాంతి  
పడుకొంటే.... కాళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి.
- 325) క్రొత్తగా కొన్న చెప్పులు కలుస్తుంటే.... పాదము మీద, చెప్పు  
ఆముదము రాస్తే.... సరిపోతుంది.
- 326) అలవాళ్ళ పగుళ్ళతో బాధపడేవారు- క్యాన్ వాస్ షూ వాడితే,  
రెండు నెలల్లో పగుళ్ళు తగ్గిపోయి; కాళ్ళు శుభ్రముగా ఉంటాయి.  
పిల్లలను చదివించుటకు
- 327) పిల్లలు చదువుతున్నప్పుడు- ప్రక్కనే అవసరమైన బుక్స్ అని  
ఉండేలా చూడాలి. వీటి కోసము వెదకుతుంటే.... కాలము వృథా

బాతుంది. ఆయా సబ్జెక్ట్లకు కావలసిన వన్నీ దగ్గల వుంచుకొని, చదివేలా చూడాలి.

386) పిల్లలు చదువుకొనేటప్పుడు - కూర్చోనే చదువుకోవాలి. పండుకొని చదువుట మంచిది కాదు. ప్రశాంతముగా, నిదానముగా చదువుకోవాలి. తల్లిదండ్రుల సలహాలను పాటించాలి.

187) T.V., టేప్ రికార్డలకు; వచ్చేపోయే వారికి దూరముగా కూర్చొని: చదువుకోవాలి. చదువుకునేటప్పుడు పిల్లల ఏకాగ్రత లోపించుండా తల్లిదండ్రులు మధ్య మధ్య చూస్తూ.... పిల్లల సందేహాలకు సరైన జవాబులివ్వాలి.

38) పిల్లలు ఏ టైమ్లో చదివితే.... చదువును దాగా గ్రహిస్తున్నారో స్వయంగా గమనించి, సబ్జెక్ట్స్ ప్రకారము టైమ్ టేబిల్ తయారు చేయాలి. మొదటి నుండి పిల్లలచేత చదివించుట నేర్పితే.... వారు ఎట్టి పరిస్థితులలో పెయిల్ కారు.

39) ఏ రోజు చెప్పిన పాఠాలను ఆ రోజే శ్రద్ధగా పిల్లలచేత చదివించ చేయాలి. పిల్లల ప్రక్కనే కూర్చుని, మంచి మాటలు చెప్తూ.... చదువులో లీనమగునట్లు చూడాలి.

40) మొదట కొంచెము కష్టముగా వున్న.... అలవాటు పడితే - పిల్లలే శ్రద్ధగా చదువుకొంటూ విజయపథములో పయనిస్తారు.

1) పిల్లలకు - ఆత్మవిశ్వాసము కలుగజేయుట తల్లిదండ్రుల మొదటి కర్తవ్యము!

పిల్లల లావు తగ్గులకు

3) తల్లి పాలు త్రాగే పిల్లలు - డబ్బా పాలు త్రాగే పిల్లల కన్నా <sup>క్లిష్ట</sup> లావు లువుటకు తక్కువ అవకాశాలుంటాయి.

3) బిడ్డకి నాలుగు నెలల వయసు వచ్చేదాకా ఎటువంటి <sup>జీర్ణ</sup> <sup>పిల్లి</sup> <sup>నాహారము</sup> ఇవ్వ కూడదు.

- 344) పిల్లలు ఉదయము పూట ఎక్కువగాను, సాయంత్రము కొంతకువగానూ తినేటట్లు అలవాటు చేయాలి.
- 345) పిల్లలను- "సీసాలో వున్న పాలన్నీ త్రాగమ"ని గానీ, "పెదంతా తినమ"ని గానీ ఒత్తిడి చేయకూడదు.
- 346) ఆహారమును- పిల్లలు శిశు అనుకునే విధముగాగాని, వరకు అనుకునే విధముగాగాని పెట్టకూడదు. తగు మాత్రమే పెట్టాలి.
- 347) పిల్లలకు- "ఆకలిగా ఉన్నద"న్నప్పుడే తినమనండి! తినేటప్పుడు T.V. చూచుటగాని, చదువుటగాని చేయకుండా చూడండి! ఇంక వలన వారు ఆకలి లేకున్నా.... యాంత్రికముగా ఎక్కువ తింటారు.
- 348) సాద్యమైనంత వఱకు పిల్లలు ఎక్కువగా నడిచేటట్లు చూడాలి. చిన్నప్పటి నుండే అటోలు, కార్లు అలవాటు చేయకూడదు.
- 349) స్వీట్స్ ఎక్కువగా తినకుండా పిల్లలను నిరోధించండి! వాటిని అలవాటు కాకుండా చేయుట, ఎటువంటి ఆహారము తింటే లావుగా బెతారో తెలియజెప్పట అవసరము!
- 350) పిల్లల బరువును- ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తూ ఉంటే.... ఏకొంచెం బరువు పెరిగినా.... వెంటనే సరిచేయుటకు వీలు ఉంటుంది.
- మీరు కూడ లావుగా ఉంటే మిమ్ములను ఒక ఉదాహరణగా అనుకుంటుంటే! అలాగే.... వారితోపాటు మీరూ ఆహార నియమాలు పాటించండి!!

### పిల్లల సంరక్షణకు

కుండా.... దోమ తెరలు ఉపయోగించాలి.

లేనా గలకుగా వున్న దుప్పట్లు

గు. ఫలుచనివి, తేలికైన

- 313) పిల్లల చర్మముపైన పొక్కులు, దద్దురులు ఏర్పడుటకు కారణము అధిక ఉష్ణోగ్రత! మీ పాపలు ఉందే గదిలో - ఉష్ణోగ్రత సమతుల్యముగా ఉండునట్లు చూడాలి.
- 314) కృత్రిమముగా తయారుచేసిన లోషన్స్, సబ్బులవంటివి సరిపడనపుడు - నున్నిపిండిని వాడుట అన్ని విధాల మంచిది.
- 315) పిల్లల బట్టలు డితుకుటకు ఉపయోగించే వాషింగ్ పౌడర్స్, సబ్బులు పడకపోతే ఎలర్జి రావచ్చును. అప్పుడు వాటిని వాడుట మాని వేయాలి.
- 316) కొంతమంది పిల్లలకు - నిర్క్, నైలాన్, సింథటిక్, పైబర్స్ తో తయారుచేసిన బట్టలు పడవు. వీరికి నూలు బట్టలు వాడాలి.
- 317) బ్రెడ్, జామ్, బటర్ లేదా తేనె ఇది పిల్లలకు పెట్టేటప్పుడు ముందుగా బ్రెడ్ మీద - జామ్ లేదా తేనె రాసి, ఆతరువాత బటర్ రాయండి. అలాచేస్తే ఎక్కువ జిడ్డుగా వుండదు. జామ్ లేదా తేనె క్రిందికి కారకుండా వుంటుంది.
- 318) చిన్నపిల్లలు - పాలు, నీళ్ళు వంటివి తమకుకూడ గ్లాస్ లోనే ఇవ్వమని అడుగుట సహజము! అప్పుడు గ్లాస్ చుట్టూ - రెండు లేదా మూడు రబ్బర్ బ్యాండ్లు వేయండి. పిల్లల చేతులనుండి గ్లాస్ జాతిపడకుండా వుంటుంది.
- 319) శిశువుల మాడుకు - ఆముదము పట్టించుట మంచిది. ఇందువలన తల గట్టిపడుతుంది.
- 320) చంటిపిల్లలకు పొట్ట ఉబ్బరము చేసి, ఏడుస్తుంటే.... తమలపాకు మీద ఆముదము వూసి, కొంచెము వేడిచేసి, పసిపిల్లల పొట్టమీద పెడితే.... వారి బాధకు ఉపశమనము కలుగుతుంది.
- 321) స్కూల్ కు వెళ్ళేటప్పుడు - వచ్చేటప్పుడు అపరిచితులెవరైనా పలకరిస్తే.... పిల్లలు తమ స్వంత నిషయాలను చెప్పకూడదు.

వెంట వెళ్ళకూడదు.

363) బయటికి వెళ్ళినప్పుడు వాహనాలపై ప్రయాణము చేసేవారు- “ఆ వెళ్తున్నాము! రా.... లిఫ్ట్ యిస్తామ”ని చెబితే.... పిల్లలు వెళ్ళకూడదు. పిల్లలుకూడ అపరిచిత వ్యక్తులను- “లిఫ్ట్ యివ్వమ” కోరగూడదు.

364) అపరిచితులు ఇచ్చిన తినుబండారాలను తీసికోకూడదు.

365) బడికి నడిచివెళ్ళే పిల్లలు- తమ చుట్టూ ప్రక్కల తమ స్కూల నందు చదివే పిల్లలుంటే.... వారితో కలిసి తోడుగా వెళ్ళుమందిది.

366) ప్రతిరోజూ తమకోసము కేటాయించిన రిక్షాలోనో లేదా బస్ లోనో స్కూల్ నుండి ఇంటికి రావాలి. ‘పాతరిక్షా డ్రైవర్ రాలేదు. నన్ను పంపాడ’ని అపరిచిత రిక్షా డ్రైవర్ చెబితే- ఆ మాటలను నమ్మి రిక్షా ఎక్కుట మంచిదికాదు.

367) చీకటిపడ్డాక అడుకొనుటకుగాని, స్నేహితుల ఇళ్ళకుగాని ఒంటరిగా వెళ్ళకూడదు.

368) ప్రతిరోజూ- స్కూలుకు వెళ్ళే సమయములో గానీ, ఇంటికి వచ్చే సమయములో గాని అపరిచిత వ్యక్తులు తమవెంట వస్తుంటే... ఆ విషయాన్ని- తల్లిదండ్రులకు గానీ, స్కూల్ టీచర్ కుగానీ వెంటనే చెప్పాలి.

369) పిల్లలు రోడ్ ని క్రాస్ చేసేటప్పుడు, రోడ్డుమీద నడిచేటప్పుడు రోడ్ నిబంధనలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి.

370) పిల్లలకు పెట్టే ఆహారపదార్థాలను ఎండతగిలేచోట ఉంచకూడదు. ఎక్కువ కాలము నిలవ ఉన్న పదార్థాలను పిల్లలకు తినిపించకూడదు.

గా చల్లగావున్న నీటితోగాని, బాగా వేడిగాఉన్న నీటితో  
ము చేయించకూడదు. గోరువెచ్చని నీరే వాడాలి.

త్తగా కొన్న బూట్లు - మరీ దిగువుగా వుంటే.... పెద్ద  
వేసికొని, పావుగంట అటు-ఇటు తిరిగితే.... కాస్త  
పోతాయి.

పిల్లలకు ఉదయముపూట సాయంత్రముపూట పాలు  
వాటు చేయాలి.

ర్ బాటిల్స్ను - ప్రతి శనివారము సాయంత్రముపూట  
నర్ప్ నీటితో కడిగి, అలబెట్టాలి.

పాలు, గ్రుడ్లు, పండ్లు పెడుతుంటే.... నేత్రాలు శక్తి  
వుండి త్వరగా అలసిపోవు.

ంట్స్వాటర్ పూప్ వికొంటే.... వర్షాకాలము లోపాడుకావు.  
మిక్కు కొనుటకు చిల్లర డబ్బులు ఇచ్చుట అలవాటు  
ను.

నిపోయి, బడినుండి ఇంటికి వస్తారు. కాబట్టి.... ఇష్ట  
కాహారమును తగినంత పెట్టాలి.

స్కి మెయిపురావాలంటే.... కొన్ని చుక్కల నిమ్మ  
ంట్ల మీద వేసి పాలిష్ చేయాలి.

క్యూల్ నుండి పిల్లవాడు రాగానే.... పాతశాలలో ఏమి  
నుక్కొని, హోమ్ వర్క్ చేయించాలి.

లను - ఉతికి, హ్యాంగర్ కి తగిలిస్తే.... ఇత్రీ చేయుట  
ఉంటుంది.

సాయంత్రముపూట ఒక గంటపాటు పిల్లలచేత అటలు  
తరువాత చదివించాలి.

తెల్లగా వుండాలంటే.... ప్రతిరోజు సాయంత్రము  
వెచ్చని నీటిలో - సోప్ పొడర్ వేసి, ఈ నీటిలో సాక్స్  
ద్ది సేపటి తరువాత ఉతికి అలబెట్టాలి.

- 384) పిల్లలకు పండ్లు, ఎప్పలు, కాయగూరలు, కడగూడ్లు, చివల  
మూసము వంటివి తినిపిస్తే.... చక్కని ఆరోగ్యం చేకులుతుంది
- 385) ఇరవయ్యల చూచి నేర్చుకునే గుణము పిల్లలకు ఎక్కువ  
ఉంటుంది కాబట్టి.... "ఆదీ-ఇదీ" కావాలని అడుగుతంటారు  
మన పరిస్థితులనుబట్టి నడచుకొనే గుణము నేర్పాలి.
- 386) యథార్థ జీవితము తెలియకుండా పెరిగిన పిల్లలు- పెద్దై  
తరువాత మనోవికారాలకు లోనై; లోలోపల కుమిలపోతారు  
అందువలన ఎప్పుటికప్పుడు నిజపరిస్థితిని వారికి తెలియజేయండి
- 387) పిల్లలు ఊహ తెలిసినవారైతే.... ఇంటి ఆర్థిక పరిస్థితిని తెలియ  
జేయాలి. అప్పుడు పిల్లవాడు- కోరికలను అదుపులో పెట్టు  
కుంటాడు. శక్తికి మించినవి కావాలని అడగడు. వృథా ఖర్చుల  
పెట్టడు.
- 388) పిల్లలకి- 'పరాజయము' 'లోటు'వంటి శబ్దాలకు అర్థము తెలియాలి  
ఎప్పుడూ ఏలోటు రాకుండా చూడాలని, 'పిల్లవాడిమాటే నెగ్గాల'ని  
ప్రయత్నించకూడదు. రేపు అనుకోని పరిస్థితి ఏర్పడితే- పిల్లవాడు  
దీలాపడతాడు. కాబట్టి.... తన కాళ్ళపై తాను నిలబడే స్తోమతను  
కలుగజేయాలి.
- 389) కొన్నిరకాల పండ్లు తినుటకు ఇష్టపడని పిల్లలకు రెండు మూడు  
రకాల పండ్లను- సన్నని ముక్కలుగా కోసి; వాటిమీద ఉప్పు,  
పంచశార, మిరియాలపొడి, నిమ్మరసము వీటిని చల్లి- ఫ్రిజ్ లో  
పెట్టి, చల్లబడ్డాక ఇవ్వండి. బాగా ఇష్టపడతారు.
- 390) రోజూ ఒక క్యారట్ తింటే.... ఎదిగే చిన్నపిల్లలకు- వ్యాధి నిరో  
ధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఎముకలు పటిష్టముగా ఉంటాయి.
- 391) పిల్లలు పాఠశాలలో గ్రహించిన 10 నిమిషాల తరువాత మాటలు నేర్చితే....  
భక్తగా గ్రహిస్తారు.

## పుస్తకముల భద్రతకు

- 892) పుస్తకాల పైఅట్టలు దుమ్ము-దూ? పడి మానిపోయినా లేదా ఏమైనా ముఱకలు పడినా.... నీళ్ళలో ముంచిన గుడ్డతోతుడిస్తే.... సరిపోతుంది.
- 893) పుస్తకము చదువుతూ.... మధ్యలో ఆపవలసివస్తే.... అచ్చట చిన్న కాగితము ముక్కను- కొంచెము పైకి కనపడేలా గుర్తుగా పెడితే.... సరిపోతుంది.
- 894) పుస్తకాలకు- పురుగు పట్టకుండా వుండాలంటే.... కలరా ఉండలూ, మిరియాలు కలిపి; పుస్తకాలవద్ద పెట్టాలి.
- 895) పుస్తకాలపైన నిరామఱకలుంటే.... కొద్దిగా 'ఆనిడ్' వేసి, పేపర్ తో తుడిస్తే.... సరిపోతుంది.
- 896) పుస్తకాలు ఎక్కువకాలము మన్నికగా ఉండాలంటే.... పుస్తకము కొన్న వెంటనే- ప్లాస్టిక్ అట్టగాని లేదా మందపాటి అట్టగాని వేయాలి. బైండ్ చేయిస్తే.... ఇంకా మంచిది.

## బహుమతు లిచ్చుటకు సలహాలు

- 897) ఒకటి నుండి మూడు సం॥ల లోపు పిల్లలకు- పుట్టిన రోజు లేదా మరింకే సందర్భమైనా 'కానుక' ఇచ్చేటప్పుడు- బిస్కెట్స్ ప్యాకెట్స్, నర్సరీబుక్స్, ఆటబొమ్మల వంటివి ఇస్తే బాగుంటుంది.
- 898) గర్భవతులు సీమంతము చేసికొంటున్నపుడు- 'స్వీట్ ప్యాకెట్'; గర్భవతులు తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలను గుఱించిన, పిల్లల పెంపకమును గుఱించిన పుస్తకాలు; పిల్లల పేర్ల బుక్స్ లాంటి విషయవచ్చును.
- 899) ముఖ్యముగా కానుకలు ఇచ్చేటప్పుడు- ఆ 'గిఫ్ట్' మీద వున్న దరతెలిపే లేబిల్ ను తీసివేయాలి. అభిమానము, అప్యాయతలతో



400) స్కూల్కు వెళ్ళే చిన్నారులకు- పెన్సిల్ బాక్స్, పెన్ నెట్స్, స్కెచ్ పెన్స్, వాటర్ బాటిల్, కథల పుస్తకాలు, క్యామిజుక్స్, పిల్లల పత్రికలకు ఓ సంవత్సరము పాటు చందా కట్టువంటి కానుకలు ఇవ్వవచ్చు.

401) గృహప్రవేశ సందర్భములో ఇచ్చే కానుకలు ఇంటి అలంకరణ సంబంధించిన వాల్ పెయింటింగ్స్, షోకేస్ లో అమర్చుకొంటామ్మలు, ఫ్లవర్ వాజ్ ల వంటివి ఇవ్వవచ్చును.

402) షష్టి పూర్తి ఫంక్షన్ కు వెళ్ళినపుడు- భగవద్గీత, పూజ సామగ్రి వేదాంత గ్రంథాలు, గిఫ్ట్ చెక్స్ వంటివి ఇవ్వవచ్చు.

403) నూతన సంవత్సర ఆరంభములో- గ్రీటింగ్ కార్డ్లు, స్వీట్స్ డైరీలు, పండ్లు వంటివి ఇవ్వవచ్చును.

404) నూతన దంపతులకు- క్రొత్త సంసారానికి కావలసిన వస్తువులు, గిఫ్ట్ చెక్స్, లైంగిక విజ్ఞానమునకు సంబంధించిన బుక్స్ వంటివి ఇవ్వవచ్చును.

05) మంచి మార్క్కు సంపాదించుకున్న పిల్లలకు- పాఠశాలవాద ఇచ్చే కానుకలు కాకుండ.... తల్లిదండ్రులు బహుమతులు ఇవ్వాలి. బారసాలవంటి సందర్భాలలో చిన్న చిన్న గిన్నెలు, డ్రస్సులు, రంగు రంగుల బొమ్మలు ఇవ్వవచ్చును.

**‘బాకాసంచు’ కాల్చునపుడు జాగ్రత్తలు**

406) టపాకాయలను, చిచ్చబుడ్లను లేదా ‘రాకెట్స్’ను చేతులలో వుంచుకొని కాల్చరాదు.

407) చిన్న పిల్లలు- టపాకాయలను కాల్చునపుడు వారిని జాగ్రత్తగా గమనించుట చాల అవసరము!

408) హాకరపువ్వులను- చేతులు బారుగా చాపి, దూరముగా పట్టుకొని కాల్చాలి! అప్పుడు నిష్పరవ్వలు మీ బట్టల మీద పడవు.

409) టపాకాయలను- మైదానములో తప్ప.... ఇండ్లలో కాల్చరాదు.

- 410) టపాకాయలను కాల్చునపుడు- వాటి పైకి వంగకుండా, ప్రక్క నుండే కాల్చాలి. వెలిగించిన వెంటనే ప్రక్కకు తొలగాలి.
- 411) కాలిన గాయాలవలన కలిగే బాధ, మంట పోయేవఱకు- ఆ గాయాలపైన నీరు పోయాలి. తరవాత డాక్టర్ ను కలవాలి.

### బాల్ పెన్ వాడుకలో మెలకువలు

- 412) బాల్ పాయింట్ పెన్ ని- అఱచేతుల మీద లేదా నేల మీద వ్రాయ కూడదు.
- 413) బాల్ పెన్ కి- కేప్ తప్పనిసరిగా అమర్చాలి. వ్రాసేటప్పుడు తప్పితే.... విడిగా బాల్ పెన్ ని ఓ పెన్ చేసి వుంచకూడదు.
- 414) ఖరీదుగల బాల్ పాయింట్ పెన్స్ లో- తక్కువ ఖరీదు రీఫిల్స్ వేయకూడదు.
- 415) బాల్ పెన్ లోని రీఫిల్ ను- ఊదుటగానీ, బ్లేడ్ తో కట్ చేయుట గానీ చేయకూడదు.
- 416) బాల్ పెన్ ఒకవేళ వ్రాయకపోతే.... కాసేపు నీరెండలో పెట్టండి!
- 417) బాల్ పాయింట్ పెన్ మఱకలు పోవాలంటే.... బట్ట క్రింద పేపర్ పెట్టి, 'మిథిలేట్ స్పిరిట్' వేసి రుద్దితే.... ఇంక్ అంతా కరగిపోయి, క్రింది పేపర్ కు అంటుకుంటుంది. బట్ట మీది మఱక పోతుంది.

### బాలింతలకు సూచనలు

- 418) పాలకూర వండుకొని తింటూ వుంటే.... బాలింతలకు పాలు సమృద్ధిగా పడతాయి.
- 419) ముళ్ళతోటకూర, పెసరపప్పు కలిపి; వండిపెడితే.... చంటి పిల్లల తల్లులకు పాలు సమృద్ధిగా పడతాయి!
- 420) చంటి పిల్ల కు 4 నుండి 6 నెలల వయస్సు వచ్చేవఱకు వారికి కావలసిన అన్ని అహార పదార్థాలు తల్లి పాల నుండి లభిస్తాయి కాబట్టి.... పిల్లలకు తప్పక తల్లి పాలు ఇవ్వాలి.

- 421) తల్లి పాలు- పిల్లలకు మొదటి వ్యాధినిరోధక టీకాగా పనిచేస్తుంది. తల్లి పాలవలన ఎన్నో వ్యాధుల నుండి పిల్లలు రక్షించబడతారు కాబట్టి.... తప్పక ఇవ్వాలి.
- 422) పాలిచ్చే తల్లులకు- అండాశయ క్యాన్సర్, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రాకాబట్టి .. తప్పక పాలు ఇవ్వాలి
- 423) తల్లి పాలు- పిల్లలకు శుభ్రముగాను, ప్రమాద రహితముగా లభించే మంచి ఆహారము! కాబట్టి.... వారికి తప్పక ఇవ్వాలి.
- 424) తల్లిపాలు త్రాగుట వలన.... తల్లికీ, బిడ్డకు మంచి అనుబంధం ఏర్పడుతుంది. తల్లిపాలు త్రాగే పిల్లలు తెలివిగల వారౌతారు.
- 425) పాలిచ్చే శ్రీలకు- అంత త్వరగా గర్భము రాదు. కాబట్టి పాలిచ్చేవారు 'కుటుంబ నియంత్రణ'ను పాటించినట్లే కాగలరు.
- 426) ప్రసవానంతరము బాలింతలకు- సర్వసాధారణముగా రక్తస్రావం జేతూ ఉంటుంది. ఇతే.... ఈ స్రావము- పాలిచ్చే బాలి శ్రీలకు చాల తక్కువగా ఉంటుంది.

### బొట్టుబిళ్ళల ఎన్నికలో జాగ్రత్తలు

- 427) కాలేజీ ఆమ్మాయిలు టాక్సబొట్టు, పూసలబొట్టు పెట్టుకోవాలి.
- 428) గుండ్రని ముఖముగలవారు- దోసగింజ ఆకారపు బొట్టుబిళ్ళ పెట్టుకోవాలి.
- 429) తెల్లగా మంచి చాయగలవారు- డార్క్ కలర్ బొట్టుబిళ్ళలు పెట్టుకోవాలి.
- 430) మధ్యవయసువారు- కాస్త పెద్దసైజ్ గుండ్రని బొట్టుబిళ్ళలు పెట్టుకోవాలి.
- 431) చాయతక్కువ వున్నవారికి- లైట్ కలర్ బొట్టు మంచి అందము!
- 432) వెడల్పు ముఖము గలవారు- గుండ్రని పెద్దసైజ్ బొట్టు పెట్టుకోవాలి. అందముగా వుంటుంది.

433) కోలముఖము గలవారు. చిన్న సైజ్ గుండ్రని బొట్టుబిళ్ళను పెట్టు కోవాలి.

### ‘బ్రా’ ఎన్నికలో మెలకువలు

434) మంచి ఖరీదైన పలుచని వస్త్రముతో తయారైన- భుజాలమీద స్ట్రాప్స్ మరీ బిట్టుగాలేని ‘బ్రా’లు మంచివి.

435) ‘బ్రా’ కప్పులుగాక.... మిగిలిన సైజ్స్ మరీ తాళులాకాకుండా- కొంచెము వెడల్పుగా వుండాలి. తాళులావుంటే.... ఒరపిడి కలిగి, బాధపెడతాయి.

436) ‘బ్రా’ కప్పులు వక్షోజాల సైజ్స్ కు సరిగా సరిపోవాలి. ‘బ్రా’ నుండి వక్షోజాలు బయటకు ఉదికివచ్చినా, పట్టేసినట్లున్నా బాగుండదు.

437) ‘బ్యాక్’ ఓపెన్ కంటే.... అదేషేప్ లో ‘ఫ్రంట్ హుక్స్’ వుండేలా చూచుకోండి!

438) వక్షోజాలను- క్రిందనుండి పైకి ఎత్తిపట్టినట్లుగ వుండే ‘బ్రా’లు కంఫర్టుబల్ గా వుంటాయి.

### ‘బ్రెడ్’ తినుటలో జాగ్రత్తలు

439) ఎండిపోయిన బ్రెడ్ ని- ఎండబెట్టి, పంచదార కలిపిన పాలతోవే పిల్లలకి పెడితే.... పిల్లలు బాగా తింటారు.

440) మిగిలిపోయిన ‘బ్రెడ్ టోస్ట్’ ముక్కలను- చిన్నచిన్న ముక్కలు కోసి, వేపిండి; పలావ్, ఫ్రైడ్ రైస్, సూప్ వంటి వాటిలో వేస్తే... పిల్లలు ఇష్టముగా తింటారు.

441) ‘బ్రెడ్ టోస్ట్’ కి తాజాబ్రెడ్ కంటే- ఒకరోజు నిలువవున్న బ్రెడ్ ఐతే మంచిది.

442) బ్రెడ్ ని సన్నని ముక్కలుగా కోయాలంటే ... ముందుగా కత్తిని వేడినీటిలో ముంచాలి.

444) జ్వరము వచ్చినపుడు - ఆహారముగా బ్రెడ్ ను తింటుంటే....తేలి  
జీర్ణమగుటయే గాక.... నోటికి సహిస్తుంది.

### 'బ్లాజ్' ఎన్నికలో మెలకువలు

445) వేసవిలో వేసికొనే బ్లాజ్ లు - కాటన్ వి ఐతే.... హాయిగా ఉంటుంది.

446) మరీ విగుతుగావుండే బ్లాజ్ లు ధరిస్తే.... చెమటకి బ్లాజ్ అతుక  
పోయి, 'ఫీ'గా వుండదు. కొద్దిగా లూజ్ గావుండే బ్లాజ్ ఐతే ఎ  
హాయిగా వుంటుంది.

447) వేసవిలో - డార్క్ కలర్ బ్లాజెస్ కన్నా.... లైట్ కలర్స్ వి ఎన్నుకోండి.

448) మీకు ఇష్టమైతే.... వేసవిలో - స్లివ్ లెస్ బ్లాజ్ వేసికోవచ్చు. లె  
హేండ్స్ పొట్టిగావుండేవి వేసికోవచ్చు. ఇంకా.... బ్లాజ్ లకు వె  
పెద్దదిగా వున్నవి ధరించండి!

449) చెమ్మీలు, నగిషీలు వున్న బ్లాజ్ వేసికొంటే.... గ్రుచ్చుకున్న  
వుంటుంది. కనుక అలాంటి బ్లాజ్ లు ధరించకండి!

450) కాస్టలీ బ్లాజ్ లకు, పట్టు జాకెట్స్ కు - అడుగున లైనింగ్ వేసికోవాలి.

451) బ్లాజ్ చెమటకు తడిసినపుడు వెంటనే మార్చుకోండి! లేదంటే..  
త్వరగా చినిగిపోతాయి.

### భూకంపము వచ్చుటకు ముందు జాగ్రత్తలు

452) మంచినీరు నిలువచేసికోవాలి. ఇంటికి సరిపడే ఆహారాన్ని వుం  
కోవాలి. 'ప్రాథమిక చికిత్స' కవసరమైన పరికరాలు, మందు  
వుంచుకోవాలి. కండువా, తాడు, టార్చ్ లైట్, క్రొవ్వుత్తు  
ఉండాలి. అందణికి హెల్మెట్స్ ఉండాలి.

453) బరువైన వస్తువులను క్రింది అరలలో లేక క్రింది అంతస్తులో  
వుంచాలి. పడిపోకుండా వాటికి గొలుసుకట్టి; గోడలకు, మేకులకు  
ఆ గొలుసులు తగిలించాలి.

454) భూకంప సమయములో తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలను గురిం  
కుట్టుంబ సభ్యులకు, స్నేహితులకు విఫరణ్ముగా చెప్పాలి.

455) రిఫిజిరేటర్లను, గ్యాస్ పరికరాలను, ఎయిర్ కండిషనర్లను జాగ్రత్తచేయాలి. అలా చేయకుంటే.... అగ్నిప్రమాదాలు జరుగ వచ్చును.

456) స్వయముగా తర్ఫీదుపొంది; భూకంపసమయములో- ఆత్మరక్షణ, పరిరక్షణ చేసే మెలకువలు తెలిసికోవాలి. ఇంట్లో వుండగా, కార్ నడుపుతుండగా, థియేటర్ లో వుండగా, పనిలోవుండగా భూకంపము వస్తే.... ఏమిచేయాలో వివరముగ తెలిసికొని; అభ్యాసముచేయాలి.

### భూకంప సమయములో జాగ్రత్తలు

457) పైనుండి వస్తువులు క్రిందపడతాయి. భూమి కదలుతుంది. కాబట్టి సురక్షితముగా వుండాలంటే....మీరు భయముతో వణికిపోకూడదు. హెచ్చరికగా ఉండాలి.

458) ఇంటిలో ఉండగా భూకంపము వస్తే.... ఇంటిలోని గాజుతలుపులకు దూరముగా వుండాలి. మేజాబల్లలు, మంచాలవంటి వాటిక్రింద దూరి రక్షణకల్పించుకోవాలి. ద్వారబంధాల మధ్యన-గడపమీద నిలబడుట మంచిది.

459) వీధిలో వుండగా భూకంపము వస్తే.... కరెంట్ తీగెలకు, భవనాలకు దూరముగా వుండాలి.

460) భవనాలకు దూరముగా వుండుట మంచిదే! సురక్షితముకూడ! అలా సాధ్యము కాకపోయినా.... భూకంపసమయాలలో భవనము నుండి వెళ్ళిపోయే ప్రయత్నము చేయకూడదు. ఈ ప్రయత్నములో ఏదైనా మీద పడవచ్చును.

461) భూకంప సమయములో నిప్పు వాడవద్దు. ఉన్నా ఆర్పివేయాలి. అగ్గిపుల్ల, క్రొవ్వొత్తులైనాసరే ఆర్పివేయాలి.

462) కార్ లో ప్రయాణిస్తుంటే.... సాధ్యమైనంత వేగముగా సురక్షిత ప్రాంతానికి చేరి, భూకంపము అగిపోయేవఱకు కార్ లోనే వుంటే మంచిది.

### మంచి తేనెను గుర్తించుట

- 463) సిసాలోగాని, కుండలోగాని మంచి తేనెని నిలువవుచితే.... అడుగున గ్లాకోజ్ లాంటి పదార్థము పేరుకుంటుంది. పంచదార పాకానికి ఇలాంటిదేమీ వుండదు.
- 464) ఒక చిన్న గిన్నెలో- కొద్దిగా నీరుపోసి, దానిలో ఒక తేనెచుక్క వేయాలి. సవ్యమైన తేనెవతే.... చేతితో కదిలించేవఱకు అది నీటిలో కలిసిపోదు. అదే పంచదారపాకమైతే.... వేసిన వెంటనే నీటిలో కలిసిపోతుంది. నాలుకపైన వేసికున్నా.... ఇదే తేడా కనిపిస్తుంది.
- 465) తేనెలో- ఒక చిన్న నూలుగుడ్డ పీలికను ముంచి, గట్టిగా పిండి, అగ్గిపుల్లతో అంటించినపుడు- భగ్గున మండితే.... అది నాణ్యమైన తేనెగా గుర్తించాలి. పంచదారపాకమైతే.... అలా తగులబడదు.
- 66) స్వచ్ఛమైన తేనెచుక్కను- ఒకచోట వేసినపుడు అది ప్రక్కలకు వ్యాపించకుండా అలాగే వుంటుంది. పంచదారపాకమైతే.... వేయగానే ప్రక్కలకు వ్యాపిస్తుంది.
- 467) గ్లాస్ గోరువెచ్చటి నీటిలో- ఒక స్పూన్ తేనె వేయండి! అది అడుగుకు చేరుకుంటే.... స్వచ్ఛమైన దన్నమాట!!
- 468) తేనె 'కల్తి'ని కనుక్కోవాలంటే.... మంచి రూపాయనోట్ నొకదానిని- తేనెలో ముంచాలి. తేనె మంచిదైతే.... రూపాయనోట్ కు తేనె అంటుకోదు. తేనె కల్తీది ఐతే.... రూపాయనోట్ మెల్లబడుతుంది.

### మఱకలు పోవుటకు

- 469) చేతులకు అంటిన పెయింట్ మఱకలు పోవుటకు- టర్పెంటైన్ లేదా కిరోసిన్ వాడతారు. వీటికి బదులుగా వంటనూనెను ఉపయోగిస్తే.... చేతులకు వాసన ఉండదు మంటపుట్టదు.

- 470) గాజు గ్లాస్ లకు అంటిన ముతకలు పోవాలంటే.... సోడా కలిపిన నీటితో కడగాలి.
- 471) చేతులకు అంటిన 'హెయిర్ డై' ముతకలు పోవాలంటే.... ఉల్లి పాయ రసముతో- రెండు నిమిషాలు చేతులు రుద్దుకొని; అపైన గోరువెచ్చని నీటితో కడుక్కోవాలి.
- 472) దుస్తుల మీద పడిన 'టీ' ముతకలు పోవాలంటే.... బొమ్మబో ముక్కను- ముతక మీద గట్టిగా రుద్ది, తరువాత సబ్బుతో ఉతకాలి.
- 473) దుస్తులపైన పడిన సిరా ముతకలు పోవుటకు- నిమ్మ రసముగాని, బొమ్మబో రసముగాని ఉప్పుతో కలిపి రుద్దాలి.
- 474) కోడిగ్రుడ్డు ముతకలను- చల్లటి నీటిలో కడగాలి. వేడి నీటిలో కడిగితే పోవు.
- 475) దుస్తుల పైన ఇంకు ముతకలు పడినచోట- కొంచెము టూత్ పేస్ట్ రాసి, అబ్బెట్టండి! తరువాత సబ్బుతో ఉతకండి! ముతకలు పోతాయి.
- 476) గ్రీజ్, నూనె ముతకలు దుస్తులకైనచో.... కాస్త కిరోసిన్ ఆయిల్ పోసి, నెనగ పిండితోగాని, షాంపూతోగాని ఉతికితే పోతాయి!
- 477) తాంబూలము ముతకలను- పెరుగుతో కడిగితే.... పోతాయి.
- 478) నూనె, చూయింగ్ గమ్, గ్రీజ్ ముతకలు పోవాలంటే.... రెండు మూడు చుక్కల యూకలిప్టస్ ఆయిల్ ను ముతకల మీద వేసి రుద్దాలి. తరువాత నీటితో ఉతికితే.... ముతకలు పోతాయి.
- 479) బట్టల మీది నూనె ముతకలు పోవాలంటే.... క్రిడానిమీద పేస్ట్ పౌడర్ గాని, గోధుమపిండి గాని వేసి, కానేపు ఉంచండి! ముతక కనబడదు.
- 480) బట్టలమీది గోరంటాకు ముతకలు పోవాలంటే.... బట్టకు ముతకలన్న ప్రాంతమును- పాలలో ముంచి, అరగంట నానబెట్టి, తరువాత సబ్బుతో ఉతికితే.... ముతకలు పోతాయి.



481) గజ సామానుల మీద, కిటికీ అద్దాల మీద పడిన -  
మజకలను - వేడిచేసిన 'వెనిగర్'తో తుడిస్తే.... పోతాం

### లక్ష్యము సాధించుటకు

482) చులుకుదనము, అపరిమితమైన శక్తి-సామర్థ్యాలు కలిగి

483) "రేపు చేద్దాంలే", "చూద్దాంలే" అనే భావాలు మనసులో  
కూడదు.

484) "సాహసమే ఊపిరి"గా ఉండాలి. స్నేహభావము కలిగి

485) "అలక్ష్యము" అన్నమాటే.... అసలు పనికిరాదు.

486) వచ్చిన అవకాశాలను - జాబవిడుచుకో రాదు. ఎంత కష్ట  
నైనా - చేసి తీరాలి.

487) అదృష్టము కోసము ఎదురుచూడ కూడదు. కృషినే నమ్ము

488) ఎట్టి క్లిష్టపరిస్థితులలో నైనా - ముందుకే వెళ్ళాలి. అ  
బిడియము ఉండకూడదు.

489) పదిమందిని మంచి దారిలో నడిపే అవగాహన, శక్తి-సా  
లను అలవలచుకోవాలి.

490) ఏదైనా ఒక లక్ష్యము పెట్టుకొని, కష్టమైనా.... ఇష్టముగా  
తీరాలి.

491) లక్ష్యసాధన కోసము ఎన్ని అవాంతరాలు వచ్చినా.... లే!  
కుండా - ధైర్యముగా ముందుకు వెళ్ళాలి. అపుడు వి  
సాధించగలుగుతారు.

492) "ధైర్యే సాహసే లక్ష్మీ" అన్నట్లు జీవితమును ఒక సవాల  
కొన్న నాడు.... మీ లక్ష్యములు సాధింపబడతాయి.

### పంట సామాను మెలియుటకు

493) రసమును తీసిన మామిడిపండ్ల తొక్కలను - కుక్కర్లతో  
అల్యూమినియమ్ పాత్రలలోగాని వేసి ఉడికిస్తే.... అవి  
వుంటాయి.

- 494) గజు పాత్రలను - సున్నముతో రుద్ది, కడిగితే.... తళతళలాడుతుంటాయి.
- 495) ఇత్తడి పాత్రలను - నిమ్మ తొక్కలతో రుద్ది, కడిగితే.... చక్కగా మెలుస్తుంటాయి.
- 496) రాగి లేక ఇత్తడి పాత్రలు మణియు మూకుడుల క్రింద ఉండే-నల్లటి మసి పోవాలంటే.... తడిసిన చింతపండుతో రుద్దాలి.
- 497) అల్యూమినియమ్ పాత్రల మీది ముతకలు పోవాలంటే.... పొడి ఉప్పుతో రుద్దాలి. వెలిగారము, నవాసాగరములను నీటితో తడిపి; నేమ్మడిగా బ్రష్ తో రుద్దితే.... పాత్రలు తళతళ మెలుస్తుంటాయి.
- 498) వెండి వస్తువులను - గాలి చొరని పెట్టెలో లేదా సంచిలో వుంచి; అందులో కొద్దిగా కర్పూరము ఉంచితే... నల్లబడవు.
- 499) రసము పిండిన నిమ్మకాయ ముక్కలను - ఎండబెట్టి, పొడి చేసి ఆ పొడితో ఇత్తడి సామానులను తోమితే.... తెల్లగా మెలుస్తుంటాయి.
- 500) చిరిగిపోయిన నైలాన్ సాక్స్ తో - స్టీల్ సామానులను తోమితే.... శుభ్రముగా వుంటాయి.
- 501) ఫ్టెయిన్ లెస్ స్టీల్ సింక్ లను - బేకింగ్ సోడాను ముద్దలా తడిపి రుద్దితే.... తళతళ మెలుస్తుంటాయి!
- 502) గిన్నెల లోపల మసివారి, నల్లగా మాడిపోతే.... బంగాళాదుంప తొక్కలుగాసి, టాపేటోలుగాని వేసి ఉడికించి; తరువాత క్లీనింగ్ పౌడర్ తో తోమితే.... గిన్నెల నలుపు పోయి, తెల్లగా మెలుస్తుంటాయి!
- 503) వెండి, బంగారు వస్తువులను - నీకాయ పొడిని నీటితో తడిసి తోమితే... బాగా మెలుస్తాయి!
- 504) వెండి పాత్రలు నల్లబడితే.... కాస్త సెనగపిండిలో - నిమ్మరసము కలిసి; దానితో తోమితే.... తెల్లగా మెలుస్తాయి.

పంటింటి సలహా

- 505) కూరలు తిగి ముందు- చేతులకు కొ  
చేతులు నల్లబడుట, ముతకలుపడుట జ
- 506) మెత్తగావున్న అప్పుడాలు, బిస్కెట్స్  
కరకరలాడుతాయి!
- 507) ఉల్లిపాయ వాసన చేతులను వదలకు.  
ఎసెన్స్' రెండు చుక్కలు వేసికొని  
పోతుంది.
- 508) నాన్-స్టిక్ బాణలి తళతళలాడుతూ  
గాని, నిమ్మరసముతోగాని తుడవాలి.
- 509) వడియాలు ఎండబెట్టేటప్పుడు- పా  
ఉంచితే.... కాకులు రావు.
- 510) ఎండిన కప:లకాయ తొక్కని- టిపోడి  
టికి మంచి రుచి వస్తుంది.
- 511) ఫ్రిజ్ లో 'ట్రే' అడుగున ఒక ప్లాస్టిక్  
డానికి చాల సులభముగా ఉంటుంది.
- 512) పప్పు ఉడకబెట్టేటప్పుడు- ఉప్పు వేయ  
వంటనూనె వేస్తే.... త్వరగా ఉడుకుత
- 513) కిరోసిన్ స్ట్రోతో వంట చేసేవారు- కి  
ఉప్పు కొంచెమువేస్తే.... కిరోసిన్ తొం  
మండుతుంది.
- 514) బజ్జీలు కరకరలాడుతూ వుండాలంటే....  
మైదా చేర్చండి!
- 515) ఇడ్లీపిండి రుబ్బే ముందు- ఇందు అర.  
కలిపితే.... ఇడ్లీలు అమిత మృదువుగా,

- 516) కోడిగ్రడ్డు వేపించేటప్పుడు- కళాయికి అంటుకోకుండా ఉండా లంటే.... వేపించే ముందు కొద్దిగా ఉప్పుతో కళాయిని తుడవండి!
- 517) కోడి మాంసము లేక రొయ్యల నీచు వాసన పోవాలంటే.... వండే ముందు కొంచెము పసుపు రాచి, కాసేపు ప్రక్కన వుంచి ఆ తరువాత వండితే.... వాసన తొలగిపోతుంది.
- 518) పప్పు ఉడికిన తరువాత ఉప్పు వేయండి! మొదట వేస్తే పప్పు ఉడుకుటకు సమయము ఎక్కువ పడుతుంది.
- 519) ఫ్రిజ్ లో- చేపలను పెడితే, ఫ్రిజ్ నిండా వాసన ఆలముకొం టుంది. వాటి ప్రక్కనే రెండు బ్రెడ్ ముక్కలను పెడితే.... వాసనను అపి పీలుస్తాయి.
- 520) కాఫీ, టీలలో- పంచదార వేయకుండా తియ్యగా ఉండాలంటే.... ఒక చుక్క 'వెనిల్లా ఎసెన్స్' వేస్తే సరిపోతుంది.
- 521) పొంగే పాలలో- ఒక 'స్పూన్'ను వేస్తే.... పాలు పొంగవు.
- 522) బిర్యాని వండేటప్పుడు- కొద్దిగా ఉడికిన తరువాత దళసరి పెనము అడుగున పెడితే ...అడుగు అంటదు.
- 523) దోసెలు మృదువుగా, దుచిగా ఉండాలంటే.... రుబ్బేటప్పుడ కొద్దిగా అన్నము వేయాలి.
- 524) వేడిపాత్రలు తగిలి, కాలినపుడు- కాలిన చోటికి నెనగనూనె, ఉప్పు కలిపి రాస్తే.... బాధ, మంట తగ్గుతాయి.
- 525) కూరలో మసాలా ఎక్కువైనపుడు- కొద్దిగా ఉల్లిపాయను తడిగి వేసి, కాస్త నిమ్మరసము పిండండి!
- 526) కమలా కాయలు, బత్తాయిలు వాడిపోకుండా తాజాగా ఉండా లంటే.... 'టిష్యూపేపర్'లో చుట్టి, ఫ్రిజ్ లో ఉంచాలి.
- 527) పెనమునకు పట్టిన నూనె జిడ్డు వదలాలంటే.... వేడినీటిలో నెనగఘ్రిని కలిపి, రుద్దాలి.

- 528) వంటపాత్రలకు- వేడి త్వరగా ఎక్కాలంటే.... పాత్రల అడుగు మనిపూస్తే సరిపోతుంది.
- 529) ఏలకులను- నూజేటప్పుడు, గ్రైండింగ్ చేసేటప్పుడు కొద్ది పంచదార వేసి చేస్తే.... వెంటనే పొడి బొతాయి.
- 530) నీటి పంపు క్రింద పెట్టి- ఉల్లిపాయల పొట్టు తీస్తే.... కళ్ళవెంట నీరు కాదు.
- 531) పుచ్చకాయ చెక్కలను- ఎండబెట్టి, పొడి చేసి, బద్రపాళ కోవాలి. దీనిని- పప్పు తొందరగా ఉడుకుటకు వంట సోడా బదులు వాడుకోవచ్చు.
- 532) చేపలు తడిగిన తరువాత చేతులను- పుల్లటి మజ్జిగతో రుద్దుకొని కడుక్కుంటే.... వాసనపోతుంది.
- 533) కందిపప్పు తొందరగా ఉడకాలంటే.... అందులో చిన్న కొబ్బరి ముక్కను వేయాలి.
- 534) అప్పడాలను- మినుపపప్పు డబ్బాలో వుంచితే.... మెత్తబడవు.
- 535) అకుకూరలను ఉడికించేటప్పుడు- ఒకన్నూన్ పంచదార వేస్తే.. నువ్వుగా ఉంటుంది. విటమిన్స్ నశించవు.
- 536) పనిమనిషి మూలనున్న దుమ్మును ఊడుతుంటే దనిపిస్తే.... దుమ్ము వున్నచోట్ల చిత్తుకాగితము ముక్కలు చల్లండి! వాటిని ఊడ నపుడు- దుమ్మును ఊడుస్తుంది.
- 537) అరటికాయలు బాగా పండిపోతే.... పిల్లలు తినకపోవచ్చును. ఇంట్లో ఉప్పుడు.... పండ్లలో- కొద్దిగా పాలుకలిపి, రుచికరమైన 'మిల్క్ షేక్' తయారుచేసి ఇవ్వవచ్చును.
- 538) నీమ్మకాయలోని రసము పూర్తిగా రావాలంటే.... కాయకు కానెగ చూపించి, పిండిలే రసము పూర్తిగా వస్తుంది.
- 539) క్యాబేజ్ వాసన కొందరికి పడక పోవచ్చును. అలాంటప్పుడు కూరలో ఆరటిన్నూన్ పంచదారవేస్తే.. వాసనపోతుంది. మరి రుచిగా వుంటుంది.

- 540) దోరగావున్న కాయలు త్వరగా పండాలంటే ... వాటిని కాగితపు కవర్ లో వుంచి, ఇందు బాగా పండిన అరటికాయ నుంచండి! అరటికాయనుండి వెలువడే 'మిథేన్ వాయువు' వలన పండని కాయలు త్వరగా పండుతాయి.
- 541) బ్రౌన్ పేపర్ కవర్ లో- బొమేటో కాయలను జాగ్రత్త చేస్తే.... తొందరగా పండుతాయి.
- 542) కొద్దిగా నిమ్మరసము కావలసివచ్చినపుడు- నిమ్మకాయను కోయ కుండా.... కాయకు సూదితో రంధ్రముచేసి, కావలసినంత రసము పిండుకొని, ఆ కాయను వుంచుకుంటే.... అవసరము వచ్చినపుడు మరలా పిండుకోవచ్చును.
- 543) పచ్చి బొమేటో ముక్కలను- పెరుగులోవేసి; కొద్దిగా ఉప్పు, రెండు మెరెపకాయల ముక్కలు వేసి; కలిపితే.... పచ్చడి తయారౌతుంది.
- 544) నీటిలో- నిమ్మరసము కలిపి; కూరగాయలపైన చల్లితే.... కూర గాయలు వాడిపోకుండా వుంటాయి.
- 545) రవ్వలడ్డు చేసేటప్పుడు- కొద్దిగా పాలపొడిని కలిపితే.... లడ్డు చాల రుచిగావుంటుంది.
- 546) వెన్నను- నెయ్యిగా కాచిన తరువాత ఇందులో ఒక చెంచా పెరుగు వేస్తే.... నెయ్యి సువాసనగా వుంటుంది.
- 547) పప్పు ఉడికేటప్పుడు కొంచెము నెయ్యి వేస్తే.... పప్పు సువాసనగా వుండుటయేగాక.... తొందరగా ఉడుకుతుంది.
- 548) నీటికి బదులుగా గోధుమపిండిలో పాలుపోసి చేస్తే.... చపాతీలు మంచి రుచిగా వుంటాయి.
- 549) కందిపప్పు, చింతపండు, పచ్చిపప్పు, పచ్చళ్ళు మొదలగుగాగ్గలవి పోసికొనే నీసాలు లేదా సిల్వర్ డబ్బాలపై వాటిలో ఏమివున్నదో

'స్కెచ్ పెన్ తో వ్రాసిపెట్టుకుంటే.... తికమకపడవలసిన పని వుండదు. సులభముగా తీసికోవచ్చును.

550) రసముతీసిన నిమ్మకాయ తొక్కలను పొరవేయకుండా-చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తడిగి, కొంచెము ఉప్పుచేర్చి, పెషర్ కుక్కర్ లో పదినిమిషాలపాటు అవిరికి ఉడకనివ్వాలి. ఉడికిన నిమ్మ ముక్కలకు- కారము కలిపి, ఇంగువ, మెంతుపొడి, అవాలతో పోపు పెడితే.... రుచికరమైన 'రెడీమేడ్ నిమ్మకాయ పచ్చడి' తయారౌతుంది.

551) వంటిట్లో వాడే కత్తెరకు పదును తక్కువగా వుంటే.... దానితో 'సాండ్ పేపర్'ని కత్తిరించండి! కత్తెర పదునెక్కువౌతుంది.

552) కందిపప్పు కొంతకాలముపాటు చెడిపోకుండా వుండాలంటే.... కందిపప్పు డబ్బాలో- ఎండుకొబ్బరి చిప్పలు వేయాలి.

553) అరటికాయలనుగాని, వంకాయలనుగాని కోసిన వెంటనే కొంచెము మజ్జిగ కలిపిన నీటిలోవేసి వుంచితే.... నల్లబడకుండుటయేగాక.... 'కండ్ల' ఎక్కువు.

554) బకెట్ లోని వేడినీరు చల్లారిపోకుండా ఎక్కువసేపు ఉండాలంటే.... మూడు పాత న్యూస్ పేపర్స్ తీసికొని, బకెట్ పై బోర్లించండి! కొన్ని గంటలవఱకు నీళ్ళు చల్లారిపోకుండా ఉంటాయి.

555) వెల్లులిపాయల పొట్టును- సులభముగా తీయాలంటే.... రెండు మూడు నిమిషాలు వాటిని చల్లటి నీటిలో వుంచండి!

556) కరివేపాకును- నీసాలో వేసి వుంచితే.... పొడవకుండా ఎక్కువ కాలము నిలువ వుంటుంది. పేపర్ కవర్ లో కరివేపాకునుంచి, స్టీల్ డబ్బాలో పెట్టి వుంచండి! రెండురోజులకు కవర్ అవిరితొ మెత్తబడుతుంది. మరల కవర్ మాత్రవద్దు! ఒక్క ఆకు పొడవ కుండా చివరివఱకు వాడుకొనవచ్చును.

- 557) చీపురు కట్ట వైభాగమునకు:- పాత 'నైకిల్ ట్యూబ్' ముక్కను తొడిగి, దిగించికడితే ... పుల్లలు జాటిపోకుండుటయే గాక.... చీపురు ఎక్కువ కాలము మన్నుతుండ.
- 558) ఫ్లాట్ కేక్లు తయారు చేసినపుడు తాజాగావున్న.... ఎక్కువ కాలము నిలువ వుండవు. ఎక్కువరోజులు తాజాగా వుండాలంటే.... ఫ్లాట్ కేక్స్ తయారు చేసేటప్పుడు స్వచ్ఛమైన గ్లిజరిన్ తగు పాళ్ళలో జోడించాలి. ఇలాచేస్తే.... మెత్తగా, తాజాగా ఎక్కువ రోజులు నిలువ వుంటాయి.
- 559) ఒకకేజి గోధుమలలో- 100 గ్రాముల సెనగలు, 100 గ్రాముల సోయాబీన్స్ వేసి; మూటిని కలిపి మరపట్టింది. చపాతీలుగా చేసి కొని తింటే.... చాలా రుచిగా వుంటాయి.
- 560) పాలలో- ఒక మిరపకాయను వేస్తే.... పెరుగు తొందరగా తోడు కుంటుంది.
- 561) గ్యాస్ స్టవ్-మీది ఇనుపగ్రిల్ నల్లగా, జిడ్డుగావుంటే.... 'కాస్టిక్ సోడా' కలిపిన నీటిలో- అరగంటసేపు ఉంచి, పాత టూల్ బ్రష్ తో రుద్దండి.
- 562) పోస్టేజ్ స్టాంప్స్ ఒకదానికొకటి అంటుకుంటే.... ఫ్రీజర్ లో కాసేపు వుంచండి! తేలికగా విడిపోతాయి.
- 563) న్యూడిల్స్, సేమ్యా వంటివి ఉడికించేటప్పుడు- నీటిలో రెండు మూడు చెంచాల నిమ్మరసము కలిపితే.... ఒకదానికొకటి అంటుకు పోకుండా వుంటాయి.
- 564) క్యారట్, చిలగడదుంపలు లాంటివి శుభ్రముగా కడుగుటకు టూల్ బ్రష్ ఉపయోగించవచ్చు. ఐతే.... క్రొత్త టూల్ బ్రష్ కొని కేవలము అపనికే ఉపయోగించవలసి వుంటుంది.
- 565) నీళ్ళు కాచేటప్పుడు బిందెలో- ఇత్తడి గిన్నెగాని, గరిచె గాని వేస్తే.... నీళ్ళు త్వరగా కాగుతాయి.



566) ఉల్లిపాయలు త్వరగా వేగాలంటే.... ముక్కలుగా తరిగిన తరువాత వాటిని కాసేపు ఎండలోగాని, ఫ్యాన్ క్రింద గాని ఉంచాలి నెవ్వాటి.

567) ఇడ్లీలు మెత్తగా రావాలంటే.... రవ్వ తక్కువ, మినుపపిండి ఎక్కువ వేసి కలిపి; వుంచాలి. మినుపపిండిని ఎంత మెత్త రుద్దితే.... ఇడ్లీ అంతమెత్తగా వస్తుంది.

568) బంగాళాదుంపలు, క్యాలిఫ్లవర్ వండిన తరువాత కూర తెల్ల వుండాలంటే.... వండే నీటిలో- కొన్నిచుక్కల వెనిగార్ వెయ్యాలి.

569) చేపలను వండేముందు వాటిని కొద్దిసేపు ఉప్పునీటిలో ఉంచితే వాటికుండే వాసన పోతుంది.

570) బ్రెడ్ ముక్కలకు- కత్తితో వెన్న రాచేటప్పడు- కత్తిని ఆ ఉప్పుడు వేడినీటిలో ముంచితే.... వెన్న బ్రెడ్ ముక్కమీద రావడం వస్తుంది.

571) అతిత్వరగా పెరుగు తోడుకోవాలంటే.... పాలలో తోడుకు కొద్ది పెరుగువేసి వేడిగావున్న ప్రెషర్ కుక్కర్ లో పావుగంట వుంచండి! కుక్కర్ అడుగున నీరుండాలి.

572) పాలలో- చిటికెడు పంచదారవేసి, కలపకుండా అలాగే కాస్త అడుగు అంటవు. కాటువాసన రావు.

573) క్యాలిఫ్లవర్ లేక క్యాలిఫ్లవర్ కూర వండేటప్పడు ఇందుకు స్పూన్ల పాలు కలిపితే.... కూరతెల్లగాను, రుచిగాను వుంటుంది.

574) వంటగదిలోని అలమరాలలో ఉప్పునీరు చల్లితే చీమలు చేరుకోవు.

575) చేతులకు కొద్దిగా నూనె రాచుకొని, అరటికాయలను తరిగి; చేతులకు జిగురు అంటదు.

576) అరటికాయ అప్పడాలను- నీటిలో నానవేసి, ఆ పిండిని పిండిలో కలిపితే.... అట్లు రుచిగా కరకరలాడుతుంటాయి.

- 577) మినపపప్పు, దియ్యములతోపాటు- పావు టీస్పూన్ మెంతులుకూడ వేసి నానపెడితే.... దోసెలు రుచిగానే గాకుండా.... కరకరలాడు తుంటాయి.
- 578) క్రొత్తగా కొన్న-బాప్ సీసామూత గట్టిగా వుండి, రీయూనిక్ ఇబ్బందిగా ఉంటే.... మూతను మంటమీద కొద్దిగా వేడిచేయండి.
- 579) గ్రుడ్డు సొనకి- ఒక టీస్పూన్ మైదాపిండి కలిపితే.... అట్లాట పెద్దగా పొంగినట్లు వచ్చి చాలాసేపు అలాగే వుంటుంది.
- 580) సూప్ తయారు చేసేటప్పుడు- దాగా పలచగా ఉండనుకుంటే.... ఒక స్పూన్ 'కార్నస్టోర్' గాని, ఉడికించిన బంగాళాదుంప ముక్క గాని కలిపితే.... సూప్ చిక్కగా బాతుంది.
- 581) వంటపాత్రలను- వండిన వెంటనే శుభ్రముచేయండి! లేదంటే.... ఎక్కువ కష్టపడవలసి వస్తుంది.
- 582) గాజు పళ్ళాలు ఒకదానికొకటి అరుక్కుపోతే ... వాటిని గట్టిగా లాగితే అవి దెబ్బతింటాయి. వాటిని- వాటికంటే వెడల్పుగల పళ్ళెములో పెట్టి వేడినీరు పోయాలి. సులభముగా విడిపోతాయి.
- 583) గుండ్రని గాజుపాత్రల మూతలకు- సూనెరాచి, మూతలు దిగిస్తే.... తరువాత అవి సులభముగా తీసేందుకు ఫీల్ అవుతుంది.
- 584) ముక్క దియ్యమును- ఒట్టి మూకుడుతో వేయించి, వడవేసిపొల. పొలలో వాడబెట్టి, తరువాత కడిగి, అన్నము వండితే వాసన వుండదు.
- 585) గాజుగ్లాసును- కొనగానే- ఒక వెడల్పాటి గిన్నెలో వుంచి, గ్లాస్ లన్నీ మునిగేలా ఆ గిన్నెను చల్లని నీటితో నింపుతే... దీనిని సెగ మీద నీటిని కురగనివ్వాలి. తరువాత వాటిని అవ్వేస్తే... వీటిని పెద్దగా చాలారనిమ్మి, గ్లాసులను తీసివేస్తే... చాలాసేపు... వేడి పదార్థాలమూలముగా ఆ గ్లాసులు ఇక ఎప్పుడీ కేడగవు.

- 586) కాచి చల్లార్చిన నీటిని- బస్ట్రేలో పోస్ట్ ఫిట్ లో ఉంచితే.... బస్  
క్యూబ్స్ త్వరగా తయారౌతాయి.
- 587) పప్పులను- నిలువ చేసేటప్పుడు- పురుగు పట్టకుండా ఉండా  
లంటే.... డబ్బా అడుగున కాస్త ఉప్పు చల్లండి!
- 588) ఎండలో ఆటబెట్టిన అప్పడాలను, వడియాలను- పిట్టలు ముట్టు  
కోకుండా వుండాలంటే.... ప్రక్కనే పెద్ద అద్దము వుంచండి!
- 589) కూరమాడితే- ఒక బ్రెడ్ సైస్ ను కూరమీద వుంచి, మూత పెడితే....  
కొంచెము సేపటికి మాడిన వాసన పోతుంది.
- 590) చెవిలోపలి- పురుగునిగాని, చీమనుగాని బయటికి రప్పించాలంటే...  
చెవిలోకి వెలుతురుపడేలా టార్ప్ వెలిగించండి.
- 591) అలాబోండా లేక బజ్జీ బాగా పొంగాలంటే.... సెనగపిండిని  
నీటిలో కలిపేటప్పుడు- మరుగుతున్న నూనె ఒక స్పూన్  
చేర్చండి! బాగా పొంగుతాయి.
- 592) రవ్వకేసరి చేసేటప్పుడు- ముందుగా రవ్వను కొంచెము నేతితో  
వేపించి, చేసికుంటే.... ఉండలు కట్టరు.
- 593) మజ్జిగ పులుసు చేసేటప్పుడు- చిన్న అల్లము ముక్క, రెండ  
పచ్చిమిర్చి, ధనియాలు ఒక స్పూన్ - వీటిని బాగా మెత్తగా దంబ  
ఉడికేటప్పుడు మజ్జిగ పులుసులో వేయండి! పచ్చికొబ్బరి మెత్తగా  
నూణి కలపండి!! బాగా రుచిగా వుంటుంది.
- 594) ఉప్పా ఉండలు కట్టకుండా మెత్తగా రావాలంటే.... ముందుగా  
రవ్వను డాల్డాతోగాని, నెయ్యితోగాని వేపించి, ఉంచుకోవాలి  
అలాగే ఉప్పా ఎసరులో, మూడు పెద్ద స్పూన్ల నేయి లేదా  
డాల్డా వేస్తే.... మృదువుగా వుండుటయే గాక.... రుచిగా  
వుంటుంది.
- 595) పిండివంటలు వండేటప్పుడు- నూనె పొంగకుండా వుండాలంటే...  
మరుగుతున్న నూనెలో- కొద్దిగా చింతఫంధును ఉండచేసి, వేస్తే...  
సరిపోతుంది.

- 596) సాంబారు చేసేటప్పుడు- సాంబారు పొడితోపాటు- రెండు లవంగాలు, ఏలకులు, దాల్చినచెక్క నూటివేస్తే.... మంచి రుచి వస్తుంది
- 597) మిగిలిపోయిన చపాతీలను- నాలుగు ముక్కలుచేసి, నూనెలో వేపించి; ఉప్పు, మిరియాలపొడి, కారములను- చల్లుకొని; చట్నీతో తింటే.... బాగుంటాయి.
- 598) వంటగదిలోని డస్ట్ బిన్ అడుగున నాలుగు కలరాపుండలు వేసి, పైనుండి పాలిథిన్ బ్యాగ్ వుంచి, అందులో చెత్తవేస్తే.... డస్ట్ బిన్ చెడువాసన వేయదు.
- 599) ఉల్లిపాయలను- రెండు గంటలనేపు ఫ్రిజ్ లో వుంచి, ఆ తరువాత తఱిగితే.... కంటినుండి నీరు కారదు.
- 600) మరుగుతున్న సాంబారులో- మంచినూనె చుక్కవేస్తే.... పొంగే అవకాశము వుండదు.
- 601) రాత్రి నిలువవున్న పాలు- తెల్లవారేసరికి విరిగిపోకుండా వుండాలంటే.... బకెట్ లో- కొద్దిగా నీరుపోసి, గిన్నెని అందులో వుంచితే సరిపోతుంది.
- 602) గోంగూర పచ్చడిలో- వేడివేసే లక్షణము తొలగాలంటే.... పచ్చడితోపాటు ఉల్లిపాయను తినాలి.
- 603) ఆకుకూరలను- వండేముందు నాలుగు స్పూన్ల చక్కెరను నీటిలో వేసి, కరగినతరువాత పదినిమిషాలు కూరలను ఆ నీటిలో వుంచి వండితే.... ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి.
- 604) మాంసము వండేటప్పుడు ఐదు బొప్పాయి పండు ముక్కలను కూరలో వేస్తే.... మాంసము ముక్కలు మెత్తగా ఉంటాయి
- 605) కూరగాయలు కోసేపీటను- నిమ్మముక్కతో రుద్ది కడిగితే.... వెల్లుల్లి, ఉల్లి వాసనలు పోతాయి.

- 607) బ్రాన్ పేపర్ కవర్ లో - దొంగలను జాగ్రత్త చేస్తే.... తొందరగా పండుతాయి.
- 608) ఇల్లు ముందే పుట్టుకు - పింగాణి, గాజు సామానులను ప్యాక్ చేస్తే టప్పుడు - వాటిమధ్యలో పాత న్యూస్ పేపర్ ను పెడితే.... అవసరమంతా ఉంటాయి.
- 609) రక్తంలో నెయి చేసేటప్పుడు - దోసే వేసిన తరువాత పైన క్లార్ టురుషు, కొబ్బరి తురుము, సన్నని పచ్చిమిరపముక్కలు, అల్లము వీటిని చల్లితే.... బోసె ఎంతో రుచిగా వుంటుంది.

### వర్షాకాలపు జాగ్రత్తలు

- 610) వర్షములో - బయటికెళ్ళినపుడు తలకి నూనె ఎక్కువ రాచుకోకండి వర్షానికి తడిస్తే.... తలంతా జిడ్డుగా తయారౌతుంది.
- 611) కొబ్బరిపాతను తలకు పట్టించి, తరువాత తలంటిస్నానము చేస్తే... శిరోజాలు నల్లగా వుండుట, పెరుగుటవంటి ఉపయోగాలే గాక... వర్షాకాలము ప్రయోజనకరముగా ఉంటుంది.
- 612) వర్షములో తడిసినపుడు తడిగావున్న మీ శిరోజాలను - పొడిగొట్టడముగావున్న టవల్ తో - తుడుచుకోవాలి. లేదంటే.... తల వెనుకట బట్టంతా వాసనవచ్చి, పేలు, ఉండు వచ్చే అవకాశం వుంది.
- 613) మెంఠిఆకులను - దాగా నూజి, మీ వెంట్రుకలకు రాత్రి పండుక ముందు పట్టింకి, ఉదయము తలస్నానము చేస్తే.... వెంట్రుక మృదువుగా నుండుటయే గాక.... వర్షాకాలము ఉపయోగకరమ నుంచును.
- 614) వర్షాకాలములో రెయిన్ ఘాస్ పంటివి వాడుట మంచిది. మీ వున్న చెప్పల్సను వాడుట మంచిదికాదు. తడికి 'స్లిప్' బాతా నీటిలో కడుక్కొని, పరిశుభ్రముగావున్న టవల్ తో తుడుచుకో
- 615) వర్షములో నుండి వస్తే.... మీ పాదాలను శుభ్రముగా తె

కాలివేళ్ళ మధ్యన తడిలేకుండా తుడుచుకోవాలి. లేకుంటే.... తడికి కాళ్ళు ఒరుచుకు పోతాయి.

616) తెల్లని కాటన్ బట్టలను మూత్రమే ధరించండి! కొద్దిగా పలుచని వైలే.... తడిచినా తడువకున్నా బాగుంటాయి.

617) వర్షాకాలములో - మంచి ప్రదేశానికి పిక్నిక్ వెళ్ళండి! మీతో వేడి వేడి బట్టలు, గులాబ్ జామలు వంటివి కూడ తీసికొని వెళ్ళండి!! ప్లాస్టిక్ తో 'టీ' తప్పనిసరి!!! మంచి అనుభూతి మిగులుతుంది.

618) బలముగా గాలిపీల్చుకొనుటను - ఈ వర్షాకాలములో అలవాటు చేసికోండి! వర్షము తగ్గినతరువాత వీచేగాలి స్వచ్ఛమైనది.

619) ఎప్పుడూ మీవెంట ఒక జత చెప్పలు స్పేర్ వుంచుకోండి! గబుక్కున ఉన్న చెప్పలు తెగిపోతే.... స్పేర్ చెప్పలు వేసికోవచ్చును. వర్షాకాలములో వెంటనే బజార్లుకెళ్ళి కొనుక్కునే అవకాశము ఉండకపోవచ్చును.

620) చెప్పలు మీ మడిమలను అంటిపెట్టుకునేటట్టు, వీటికి స్టాప్స్ వుండాలి. లేకపోతే మీరు నడిచినప్పుడల్లా విచిత్రమైన శబ్దముతో పాటు - మీ డ్రెస్ వెనుకభాగమంతా బురదతో డిజైన్ ఏర్పడుతుంది.

621) మీ కళ్ళతోళ్ళను వర్షాకాలము భద్రముగా దాచుకోండి! 'కాంటాక్ట్ లెన్స్'లు ధరించండి!! ఇవైతే వర్షము పడినప్పుడల్లా తుడుచుకునే పనివుండదు.

622) మీతో ఎప్పుడూ ఓ పెన్, పేపర్ వుంచుకోండి! వర్షములో మంచి త్యక్యాలు చూచినప్పుడు ఘండి కవిత్వమో, మాటలో వ్రాయవచ్చు!!

623) వర్షాకాలములో పిక్నిక్ లకు వెళ్ళినప్పుడు - వేడివేడి టీ త్రాగినపుడు టీపితములో మలువలేని అనుభవము మిగులుతుంది.

624) వర్షములో - తల తడిస్తే.... ఆ తడిమీద జడగాని, సిగగాని వేసి కొనుట చేయకండి! అలాచేస్తే.... తల వాసనవేస్తుంది.

625) వారానికి కనీసము రెండుసార్లైనా తలంటి స్నానము చేయండి!

- 626) వర్షాకాలములో మీరు తలంటి స్నానము చేసేముందు- తలకు నిమ్మ రసమును దట్టముగా పట్టించండి! గంట తరువాత తలస్నానము చేయండి!! మీ వెంట్రుకలు అందముగా, నల్లగా, నిగనిగలాడు తుంటాయి!!!
- 627) కాలివేళ్ళమధ్యన తడిసి, ఒలుస్తాయి. ఫంగస్ ఇన్ పెక్షన్ వస్తుంది. అముదములో- పసుపు కలిపి, రాస్తే.... ఇవి తగ్గుతాయి.
- 628) పాదాలకు చిమ్మరసమును రాచి, పావుగంట ఆగిన తరువాత స్నానము చేస్తే.... పాదాలకు అంటుకున్న ముఱికిపోయి, శుభ్రముగా వుంటాయి.
- 629) 'మెంథార్' కలిపిన క్రిమ్ పాదాలకు రాచుకొంటే.... పాదాలు మృదువుగా వుంటాయి.
- 30) వర్షాకాలములో- పాలనందు- ఆలివ్ ఆయిల్, రోజ్ వాటర్ కలిపి; ఈ మిశ్రమాన్ని స్నానానికి ముందు- కాళ్ళకు, చేతులకు రాచు కొంటే.... కాళ్ళు-చేతులు మృదువుగా వుంటాయి.
- 31) ఉప్పు కలిపిన గోరువెచ్చని నీటిలో- ప్రతిరోజూ పాదాలను వుంచి, 'ప్యూమెన్ స్టోన్'తో క్లిన్ చేయండి! మీ పాదాలు మృదువుగా, శుభ్రముగా వుంటాయి.
- 632) గ్లిజరిన్, బాదమునూనె, రోజ్ వాటర్ వీటిని కలిపి; రాత్రి పండు కొనే ముందు పాదాలకు మర్దనచేస్తే.... పాదాలు అందముగా, మృదువుగా వుంటాయి.

### వస్తువుల వాడుకలో మెలకువలు

- 633) తుప్పపట్టిన తాళము తీసేటప్పుడు- తాళము చెవికి నూనెరాచి, తీస్తే.... త్వరగా వస్తుంది.
- 634) బొగ్గుపొడితో కత్తినిగాని, చాకునుగానిరుద్దితే.... తళతళ మెలుస్తుంది.
- 635) పడునైన పాలరాతి అంచుకేసి మొద్దుబారిన చాకును రుద్దితే.... మరల పడునెక్కుతుంది.

- 636) హాట్ వాటర్ ప్యాగ్ ను మొదటిసారి వాడేటప్పుడు- నీటిలోపాటుగా కొన్ని చుక్కల గ్లిసరిన్ వేస్తే.... చేగ్ ఎక్కువ కాలము మన్నుతుంది.
- 637) మర మేకులకు పట్టిన తుప్పను వదిలించాలంటే.... మేకు మరలలో కొంచెము వెనిగర్ వేసి; కొంచెము సేపు నానబెట్టి, ఆ తరువాత శుభ్రము చేయండి!
- 638) ప్లాస్క్ ని శుభ్రముగా కడగాలంటే.... కట్టుడు పశు శుభ్రపటము తుకు ఉపయోగించే 'మందుబిళ్ళ'ను ప్లాస్క్ లో వేసి, సిరుపోసి, గంట తరువాత శుభ్రముచేస్తే.... తళతళలాడుతుంది.
- 639) లాంతర్ గ్లాస్ లు మసిబాగితే.... చిన్న గుడ్డపైన ముగ్గు వేసికొని తుడిస్తే.... తెల్లగా మెలుస్తాయి.
- 640) ఖాళీగా ఉన్న ప్లగ్ రంధ్రాలలో- ఒక 'డమ్మీ ప్లగ్' పెట్టి ఉంచితే.... అందులో కీటకాలు చేరుటగాని పిల్లలు వ్రేళ్ళు, వైర్ ముక్కలు పెట్టుట గాని జరుగదు.
- 641) మూతి చిన్నగావుండే సీసాలను, ఫ్లవర్ వాజ్ లను శుభ్రము చేయాలంటే.... కొంచెము బియ్యముపోసి, అరకప్పు వెనిగర్ వేసి; బాగా కుదిపి, తరువాత గోరువెచ్చని నీటిలో కడగాలి.
- 642) ఒక చిన్న ఇటుక ముక్కను- మిక్సిలో వేసి రుబ్బి, తరువాత, బాగా శుభ్రము చేసికొంటే, మిక్సి బ్లేడ్స్ పదునుగా, వాడిగా రూపొందుతాయి.
- 643) బక్రెట్ కి రంధ్రము పడితే.... బాగా నమిలిన 'హాయింగ్ గమ్' అతికించి చూడండి.
- 644) చాకు లేదా చురకత్తిని శుభ్రము చేసేందుకు- మైనముపొడి, పచ్చి బంగళాదుంపలను ఉపయోగించాలి.
- 645) పటకారు మెదలగు పట్టుకునే ఇనుప వస్తువులకు- తఅచ నూనె హస్తం చే.... తుప్ప పట్టవు.



- 646) టీ కెటిల్ లో ముతకలు ఏర్పడితే.... వేడినీటిలో - బట్టల సోడా వేసి, పాత్రలో పోసివుంచాలి. ముతకలు శుభ్రముగా పోతాయి.
- 647) కిక్ సిన్ ఆయిల్ డబ్బాల వాసన పోగొట్టేందుకు - ముందు కర్చు రము కలిపిన వేడినీటితో కడిగి, తరువాత సోడాతో కడగాలి.
- 648) ప్రెషర్ కుక్కర్ ను - శుభ్రపరిచేందుకు - దానిలో నీటితో బాటు ఒక నిమ్మముక్క వేసి, మూతపెట్టి సన్నని నెగపై వుంచి, దించాలి. బాగా తళతళలాడుతుంది.
- 649) తెల్లని కాగితమును - శుభ్రమైన నీటితో తడిచేసి, కాగితములో నీరును పిండేసి, ఆద్దమును తుడిస్తే.... తళతళ మెలుస్తుంది.
- 650) షోకేస్ అద్దాల తలుపులు సులభముగా అటూ - ఇటూ జరుగు పోతే.... వాటి ఛానల్స్ కి క్రొవ్వొత్తిని రుద్దండి!
- 651) డేబిల్ సొరుగులు తేలికగా కదలకపోతే.... అంచులను క్రొవ్వొత్తి! రుద్ది, పైన కాస్త 'టాల్కమ్ పౌడర్' అద్దండి!
- 652) అద్దాన్ని - గుడ్డతో. తుడిచేకన్నా.... పేపర్ తో తుడిస్తే.... ప్రక వంతముగా వుంటుంది.
- 653) వాడకుండా జాగ్రత్తచేసే ప్లాస్క్ లో - పంచదార గుళికనొక దా వేస్తే.... ప్లాస్క్ లు చెడువాసన రాకుండా క్రొత్తవాటిలా శుభ్రము వుంటాయి.
- 654) ఎండిపోయిన పెయింట్ బ్రష్ లను - వెనిగర్, వేడినీరు కలి మిశ్రమములో నానబెడితే.... మరల మామూలుగా పోతాయి.
- 655) సూట్ కేస్ లను - మాటిమాటికి తీస్తూ, తాళమువేస్తూ ఉంచుట : అవి పనిచేయకుండా పోతాయి. అలాకాకుండా వుండాలంటే వీలైనన్ని తక్కువసార్లు ఉపయోగించుట మంచిది. అప బాక్స్ ఎక్కువ రోజులు పనిచేస్తాయి.
- 656) కాఫీ, టీ వంటి ముతకలు - పింగాణి పాత్రలమీద నుండి పోతే.... చిటికెడు ఉప్పు కలిపిన నీటిలో - నానబెట్టి, తర తేకింగ్ సోడా లేదా 'విమ్ పౌడర్' తో కడగండి! ముతకలు పోతే

- 657) ప్రెషర్ కుక్కర్ నుండి వెలువడే ఆవిరిని- ఒక గుడ్డకు పట్టించి, అద్దాలు తుడిస్తే శుభ్రముగా వుంటాయి.
- 658) సన్న మూతలున్న సీసాలను, ఫ్లాస్కోలను, ఫ్లవర్ బాజ్లను తుడ్ల పఅచుటకు- కొంచెము టూత్ పౌడర్, గోరువెచ్చని నీరుపోసి బాగా రబ్ చేయి.
- 659) వాషింగ్ మెషిన్స్, టాయిలెట్స్ మొదలైనవి శుభ్రము చేయాలంటే.... సగము బ్లీచింగ్ పౌడర్, సగము ముగ్గుపిండి కలిపి; వుంచుకొని; ఇది కొంచెము వేసి; శుభ్రముగాతోమి, కడిగితే.... కొత్తవాటిలా తెల్లగా, నీట్ గా ఉంటాయి.
- 660) గోరువెచ్చని నీటిలో- రెండు చుక్కలు 'లిక్విడ్ ఆమోనియా' వేసి, అందులో ముంచిన పాతబట్టతో- తేమకి బూజు పట్టినట్టు.... తెల్లగా ఉన్న గొడుగును తుడిస్తే.... కొత్తగా మెలుస్తుంది.
- 661) ఫ్రిజ్ లను, బీరువాలను తడిబట్టతో తుడిస్తే.... మరిన్ని మణులు ఏర్పడతాయి. శుభ్రమైన తెల్లని పొడిగుడ్డతో లేదా మంచి తెల్ల పేపర్ తో బాగా రబ్ చేస్తే ... శుభ్రముగా ఉంటాయి.
- 662) తెల్లని కాటన్ సాక్స్ బాగా ముతకీపట్టివుంటే.... కొంచెము నీటిలో ఓ నిమ్మముక్క వేసి, అందులో సాక్స్ వేసి, పదినిమిషే ముగిసిచి, శుభ్రము చేయాలి.
- 663) రోజూ ఉపయోగించే పింగాణి పాత్రలను, ప్రత్యేకమైన సమయంలో ఉపయోగించే పింగాణి పాత్రలను- వేలువేలుగా వుంచండి
- 664) గోరువెచ్చని నీటిలో- సోప్ గాని, డిటర్జెంట్ పౌడర్ గాని కలిపి; ఈ నీటిలో స్పాంజ్ ముంచి, పింగాణి వస్తువులను శుభ్రపరచండి.
- 665) పింగాణి పాత్రలకు- చమురు ఎక్కువగా అంటుకుంటే.... ముందుగా కాగితముతో గాని, బట్టతోగాని తుడిచాక గోరువెచ్చని నీటిలో కడగాలి.
- 666) పింగాణి పాత్రలను- ఎప్పుడు కడిగినా.... స్పాంజ్ ఉ గించాలి అలాగే సబ్బునీరు వాడాలి. అలా చేయుటవలన : మీద గీతలు పడుట, రంగుపోవుట ఘోషపుపోవుట జరుగడ

- 667) మెటర్ పాత్రలతో పాటుగా పింగాణి పాత్రలను శుభ్రపఱచు రాదు. విడిగా శుభ్రపఱచుట వలన పగిలే అవకాశము తక్కువగా వుంటుంది.
- 668) గ్లాస్ క్రాకరీని శుభ్రము చేసేటప్పుడు- చాలా జాగ్రత్త వుండాలి. అన్నీ ఒకేసారి టబ్ లోవేసి కడుగకూడదు. ఒకదానికొకటి తగ్గి పాత్రలు పగుల వచ్చును.
- 669) పాత్రలు శుభ్రపఱచిన తరువాత అలాగే వాటిని కిచెన్ లో వుంచకండి! వాటిని భద్రపఱచేముందు- వాటిపై వున్న నీటి చుక్కలను గుడ్డతో తుడవండి!!
- 670) తక్షణము క్రాకరీని శుభ్రపఱచు వీలు లేకపోతే.... వాటిలో నీరు పోసి వుంచండి!
- 671) సూప్ కేస్ వాడకుండా చాలాకాలము ప్రక్కన ఉంచవలసి వచ్చినపుడు- దానిలో ఒక క్రొత్త సబ్బుని ఉంచండి! సువాసన వస్తూ ఉంటుంది.
- 672) లెడర్ బ్యాగ్ ను శుభ్రము చేయుటకు- నిమ్మ ముక్కతో రుద్ది, మెత్తటి పొడి బట్టతో తుడవాలి.
- 673) థెర్మాస్ ప్లాస్క్ ని- శుభ్రముచేసే ముందు న్యూస్ పేపర్ ని చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసి, ప్లాస్క్ లో వేసి, చల్లని నీరుపోసి, మూత పెట్టి, బాగా కదపాలి. తరువాత నీరు, పేపర్ ముక్కలు తీసి వేసి, మంచి నీటితో కడగాలి.
- 674) వాహనాల డ్రైర్ లను తఱచు చల్లని నీటితో కడుగుతుంటే.... అధిక కాలము మున్నతాయి.
- 675) ఒక స్క్వాన్ ఆలివ్ నూనె, రెండు స్క్వాన్ ల వెనిగర్ కలిపి; ఈ మిశ్రమముతో- ఫర్నిచర్ ను తుడిస్తే మెలుస్తుంది.
- 676) ఏ వస్తువును స్టిక్కర్ నైనా తీసినప్పుడు- గ్లెస్ తో ఉన్న పలుక పోవాలంటే.... యాకలిఫ్ ఫస్ ఆయిల్ తో రుద్దాలి.

677) వాడకం వలన వెలవెలబోతున్న.... ప్లాస్టిక్ సీసాలకు క్రొత్త కళ రావాలంటే.... క్రోడిగుడ్డు పెంకులు, సిరువేసి, గిలకరించి కడగండి!

### వడ్డీజాల చక్కదనమునకు

678) మెల్ల మెల్లగా చేతివ్రేళ్ళతో- స్తనాలకు ఒత్తిడి కలిగిస్తూ.... మాలిష్ చేయాలి. క్రిందనుండిపైకి పైనుండిక్రిందికి వృత్తాకారములో అటచేతితో మద్దన చేయాలి. ఇలా చేయుట వలన వడ్డీజాల ఆకృతి అందముగా మలచబడుతుంది.

679) బ్రాసరీ సరైన కొలతలు వున్నది ధరించుట వలన- వడ్డీజాలు చక్కగా వుంటాయి.

680) ప్రసవము తరువాత- నిమ్మరసముతో- పాలిండ్లను మర్దించుట వలన స్తనాలు జారకుండా వుంటాయి.

681) పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులు- మరీబిగుతుగా కాకుండా, మరీ వదులుగా కాకుండా ఉండే మధ్యరకమైన 'బ్లాజ్'లను ధరించాలి.

682) స్నానానికి వెళ్ళేముందు- గేదెపాలలో ఆల్మండ్ ఆయిల్ కలిపి; స్తనాలను చక్కగా మాలిష్ చేయాలి.

683) స్తనాలపై చల్లని నీటిని పిచికారిచేస్తే.... రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. దీనితో స్తనాలలోని టిష్యూలు విడుదలై, స్తనాలు అందముగా రూపుదిద్దుకుంటాయి. ప్రతిరోజూ రెండు నుండి నాలుగు నిమిషాలు చేయుట మంచిది.

### విజయము సాధించుటకు

684) మనము జీవితములో ఏది సాధించదలచుకున్నామో.... ఎంచుకొని; ఆ అంశముపైన, తీవ్రమైన ఆసక్తిని, ప్రేమను, ఆత్మవిశ్వాసమును చూపుతూ ముందుకు నడవాలి.

685) ఎదుటివారి విమర్శలను 'ఫాలెంట్'గా తీసికొని ముందుకు నడవాలి.

- 686) మన లక్ష్మమును వదలకుండా సమర్థవంతముగా సరైన ఆలోచన-  
అవగాహనలతో సాగితే... విజయమువైపు ప్రయాణించగలమని  
తెలిసికోవాలి.
- 687) మనము పని ప్రారంభించేముందు, "దేనివైనా సాధించగలము!"  
అనే దృఢ సంకల్పమును కలిగి వుండాలి. అప్పుడు మనము ఎన్ని  
విజయాలైనా, అద్భుతాలైనా సాధించగలము.
- 688) పనియందు- ఏకాగ్రత, కృషి, పట్టుదల, నిరంతర శ్రమ కలిగి  
వుండాలి.
- 689) మనము ఎంచుకున్న రంగము ఏదైనా... కావలసిన సమాచార  
మును ముందుగా తెలిసికోవాలి. దానిమీదే విజయము ఆధారపడి  
వుంటుంది.
- 690) కాలమును- సద్వినియోగపరచుకోవాలి. వ్యర్థ పనులకు సమయ  
మును వృథా చేయకుండా ప్రణాళికాబద్ధమైన కృషితోబాటు సమయ  
మును చైతన్యవంతముగా ఉపయోగించుకొనుట అవసరము! నిర్లీ  
సమయములేని పనులు సమర్థవంతముగా ఫలించవని గ్రహించాలి!
- 691) ఆందోళన, బెంగ పనికిరావు. పని ప్రారంభించే ముందు- మంచి  
చెడులను బేరీజువేసికోవాలి. ఆందోళన వలన మనలోని శ  
హరించబడుతుంది.
- 692) విజయము సాధించదలచుకున్న వారికి- వినుట, గమనించుట వ  
అనసరము! చుట్టూ వున్నవాటిని పరిశీలించుట; అధికారులు, సహ  
ద్యోగులు, మేధావులు చెప్పినవి శ్రద్ధగా వినుట అనేవి విజయా  
చాలా అవసరము!!
- 693) వినుటకు తగిన ప్రాధాన్యత యివ్వాలి. ఒక విషయమును - అ  
కోణాల నుండి పరిశీలించుట వలన చక్కని అంచనాలు వే  
వచ్చును. అందువలన విజయము సాధించగలము.
- 694) ఒకరిని అదర్శముగా తీసికోవాలేగాని అనుకరించకూడదు. ;  
దంఘా ఒక నూతన విధమును ఏర్పరుకోవాలి.

696) ఒక మరచితిబ్రహ్మయమును - ఎవయ చప్పన్.... వన గ్రహించి,  
 స్వీకరించగలిగిన ఓర్పు-నేర్పు అవసరము!

### విలువైన వస్తువులను దాచుటకు

- 693) ఇంట్లోవుండే విలువైన వస్తువులు, పట్టుచీరెలవంటి దుస్తులను భద్రముగా బీరువాలో పెట్టి; దాని తాళాలను ఒకచోట బాగా గుర్తుగా దాచుకోవాలి.
- 697) బయటకు వెళ్ళేముందు “తలుపులు, కిటికీలు అన్నీ వేసి వున్నదీ లేనిది” ఒకటికి రెండుసార్లు పరీక్షించి, చూడాలి.
- 698) ఇంట్లో పనిచేసేవారి పూర్తి వివరాలను - ముందుగానే నేకరించి వుంచుకోవాలి. అనుమానమువస్తే....పనివారి వివరాలను-దగ్గరలో ఉన్న పోలీస్ స్టేషన్ లో చెప్పి వుంచాలి.
- 699) మీరు మఱచిపోయిన వస్తువులను లేదా రిపేర్ చేయించిన వస్తు.లను ఇవ్వమని క్రొత్తవారిని ఇంటికి పంపించకూడదు. అత్యవసరమనిపిస్తే.... కోడ్ భాషలో బీటీవాసి పంపాలి.
- 700) ఊరికి వెళ్ళిన సమయాలలో గాని, బయటకు వెళ్ళిన సమయాలలో గాని దొంగతనాలు జరుగుతుంటాయి. ఇంట్లో ఎవరూ తేరనే అభిప్రాయము కలుగకుండా ఉండాలంటే.... ఇంట్లో లైట్ వో వుంచుట మంచిది.
- 701) విలువైన వస్తువులను దాచుకున్నట్టే.... కుటుంబ విషయ దాచుకోవాలి.
- 702) విలువైన వస్తువులను- వెంటతీసికొని పోవుటో, లేదా జాగ్రత్త కొని వెళ్ళుటో చేయాలి.

### వివిధ చిట్కాలు

- 703) గాజు గిన్నెలలోకి- వేడి పదార్థాలను వేసేముందు వాటి క్రింద మెత్తని బట్టను వుంచితే.... పగులకుండా ఉంటాయి.

- 704) “దృష్టి చేపుడిమీద, చిత్తము చెప్పులమీద” లేకుండా ఉండుటకు - గుడికెళ్ళినపుడు - చెప్పులను ఎడమది - కుడిది, కుడిది - ఎడమకు విడిస్తే ... తొందరగా పోయే అవకాశము వుండదు.
- 705) వాడని ‘గరాటు’ను గోడకు తగిలించి, అందులో దారపు ఉండను వుంచి, అడుగునవున్న సన్నటి బాగము నుండి దారపు కొసను బయటకు తెచ్చి వాడుకొంటుంటే.... దారము ఎక్కువ ఊడి పోయి, చిక్కులు పడకుండా వుంటుంది.
- 706) పోన్ మోగుట పెద్దగా వినపడకుండా వుంటే.... పోన్ ని స్టీల్ ప్లేట్ లేక ఏదైనా మెటల్ షీట్ మీద పెడితే.... ‘రింగ్’ శబ్దము ఎక్కువగా వస్తుంది.
- 707) నెయిల్ పాలిష్ సీసామూతకి - రంగు అంటి, మూత సీసాకు అతుక్కుపోకుండా ఉండాలంటే.... సీసా అంచులకు కాస్త వేజలిన్ పూయండి.
- 708) కోడిగ్రుడ్లు ఉడికించిన నీటిని - పొరబోయకుండా చెట్లకు పోస్తే.... బాగా పెరుగుతాయి.
- 709) వాహనాల టూల్ కిట్ లో - రెండు రబ్బర్ గ్లోవ్స్ ఉంచుకుంటే.... దారిలో రిపేర్ చేయవలసి వచ్చినపుడు - వీటిని తొడుక్కుంటే.... చేతులకు ముఱికి కాకుండా ఉంటుంది.
- 710) చాలాకాలముపాటు మద్యము సేవించి, మానేసిన వారికి - ఆరంభ ములో బాగా దాహము వేస్తుంది. మంచిసీరు ఎన్నిసార్లు త్రాగినా.... వారికి దాహము తీరదు. అలాంటివారు బాగా శుభ్ర పబచిన తుంగ గడ్డలను - మెత్తగా నలగగొట్టి మంచిసీటి బిందె లేదా కుండలోవేసి; ఐదు గంటల తరువాత ఆ నీరు త్రాగితే.... దాహము తీరుటయే గాక.... ఆందోళన తగ్గి, ఉత్సాహము కలుగు తుంది. ఇరవై నాలుగు గంటల తరువాత ఈ నీటిలో వాడరాదు. మరలా క్రొత్తగా నీటిని తయారుచేసికొని త్రాగాలి.

- 711) కొన్ని పేపర్ క్లిప్స్ను- కుటుమిషన్ డబ్బాలో వేసికొంటే.... కుట్టేటప్పుడు 'టాకా'లా వేసే బదులు వీటిని వాడొచ్చు.
- 712) పెయింట్ చేసేటప్పుడు మధ్యలో పదినిమిషాలు ఆపవలసివస్తే.... బ్రష్లు కడగనవసరము లేకుండా.... వాటిని పాలిథిన్ కవర్తో పెట్టి, గాలి చొరకుండా రబ్బర్ బ్యాండ్ వేస్తే.... మరల వాడేటప్పుడు మెత్తగానే ఉంటాయి.
- 713) హెయిర్ డై ములకలు చర్మము మీదపడితే- సబ్బుతో పోపు. కొంచెము 'యుడికోల్'ను రాచి, రుద్దితే.... ఈ ములకలు పోతాయి.
- 714) కళ్ళజోడు స్క్రూలను- రంగులేని నెయిల్ పాలిష్ తో పెయింట్ చేస్తే.... స్క్రూలు వదులై, పడిపోవుట జరుగదు.
- వెట్ గ్రైండర్ వాడుకలో జాగ్రత్తలు**
- 715) వెట్ గ్రైండర్ క్రొత్తగా వాడే ముందు- తవుడు, ఉప్పువేసి గ్రైండ్ చేస్తే.... మట్టి, ఇసుక లాంటివి పొత్రానికి అంటుకుని వుంటే వచ్చేస్తాయి. దాని తరువాత సోప్ వాటర్ పోసి, 'స్కజర్'తో తోమి, శుభ్రముగా కడగాలి. తరువాత నూకలుగాని, తక్కువ చికపు బియ్యముగాని నానబెట్టి వుంచినవి గ్రైండర్లో వేసి డబ్బాలి. ఆ తరువాత క్లీన్ చేసి, వాడుకోవాలి.
- 716) ఏమైనా పార్ట్స్ పోతే.... వెంటనే వేయించుకోవాలి. పొత్రానికి, స్ట్రాండ్లి వుండే గొలుసు ఊడితే.... ఏదోఒకటి కట్టకూడదు. క్రొత్తది వేయించాలి.
- 717) గ్రైండర్ నుండి పిండితీసి వెంటనే మంచినీటితో కడిగి, ఆ నీటిని స్పాంజ్ లో తీసి; అప్పుడు పొడిగుడ్డతో తుడిచి; కొబ్బరి నూనెను స్టీల్ బాగాలపైన లైట్ గా పూయాలి. ఇలాచేస్తే.... తుప్పుపట్టదు. కొబ్బరిపీచుతో రుద్దితే.... గ్రైండర్ మీద గీతలు పడతాయి. స్పాంజ్ తోగాని, మెత్తని కాటన్ గుడ్డతో గాని తుడవాలి.



718) గ్రేండర్ క్రొత్తది కొన్నప్పుడు- ముందుగా అందులో పచ్చి గడ్డలు గాని; పచ్చిపసుపు కొమ్ములుగాని వేసి రుబ్బాలి. తరువాత ఎక్కువ నీటితో కడగాలి. ఇలాచేస్తే.... తాటికి సంబంధించిన ఇసుక రాదు.

### వేసవి జాగ్రత్తలు

719) ఎండాకాలములో- చల్లని పానీయాలకన్నా.... నిమ్మకాయ ముట్టిన నేవించుట చాలా మంచిది.

720) పచ్చిచూమిడి కాయను కాల్చి, రసముతీసి, కొద్దిగా పంచదారకల త్రాగితే.... వడదెబ్బనుండి రక్షణ కలుగుతుంది.

721) కాయకూరలు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా వాడుట చాలా మంచి నూనె పదార్థాలు, మద్యపానము, మాంసము వంటివి తగ్గించి ఆరోగ్యానికి మంచిది.

722) పుచ్చకాయ దాహాన్ని తొలగించుటయే గాక.... మూత్ర సంబంధమైన వ్యాధులనుండి కాపాడుతుంది.

723) ఎండాకాలములో కుండలోని నీరు త్రాగుట చాలా మంచిది.

724) రాగిచావలో- మజ్జిగబోసి, కొద్దిగా ఉప్పువేసికొని త్రాగితే ఎండనుండి రక్షణ కలుగుతుంది.

725) రెండుపూటలా శుభ్రంగా స్నానము చేయాలి. గండపు (శాండ) సబ్బుతో స్నానము చేయుట శరీరానికి మరీ మంచింది.

726) ఒళ్ళు పేలకుండా.... శాండల్ పౌడర్ వాడాలి.

727) తాటిముంజల నీరు ఒంటికిరాస్తే.... ఒళ్ళు పేలదు. ఒళ్ళు పేల తగ్గుతుంది.

728) ఒళ్ళు పేలుతున్నప్పుడు- బొప్పాయి పండు ముక్కను ఒళ్ళు రుద్దితే.... ఒళ్ళు పేలుట తగ్గుతుంది.

729) తమలపాకుల రసమును- పేలినచోట రాస్తే.... ఒళ్ళు పేల త్వరగా తగ్గుతుంది.

పద్యాహ్లాపువేళలో - త్రాగే సోడానీళ్ళలో ఒక్కంతా తుడిస్తే....  
పిన్నపిల్లలకు వడదెబ్బ తగలదు.

పద్యాహ్లాపువేళలో - పిల్లలను బయటకు తీసికొని వెళ్ళకూడదు.

శల్లిగడ్డను సగానికి కోసి; పసిపిల్లలను పడుకోబెట్టే బోటుకు  
నాలుగు అడుగుల దూరములో - నాలుగు ముక్కలను పెట్టండి!

శల్లిపూటు - గాలిలో కలిసి, పసిపిల్లలకు వడదెబ్బ తగలకుండా  
ఉంటుంది.

మ్మకాయ, లేనె కలిపిన రసమును త్రాగిస్తే.... పిల్లలకి వడదెబ్బ  
తగలదు.

ఋకురసము త్రాగితే.... వేడి తగ్గుతుంది. దప్పికా తీరుతుంది.

పద్యాహ్లా సమయములో - కర్బూజపండు, తాటిముంజలు, పుచ్చ  
నాయ, ద్రాక్ష వంటివి తింటే.... వేడి, ఉడుకు తగ్గి; శరీరానికి  
సలువచ్చేస్తుంది.

బ్బరి బొండాలనీరు త్రాగుట వలన వేసవిలో ఉడుకు, వేడి,  
సహము తీరుతుంది. చలువచ్చేస్తుంది. నీరసానికి, విరేచనాలకు,  
సంతులకు కొబ్బరి బొండాలనీరు వాడటం చాలా మంచిది.

సవిలో పిల్లలకు - వదులుగావుండే లైట్ కలర్ కాటన్ గుడ్డలే  
సాధారి.

పిల్లలకు సమ్మర్ కటింగ్ చేయిస్తే ... హాయిగా, ఆనందముగా  
రాకు లేకుండా ఉంటుంది.

జ్జిగ తేటలో - గంజి, నిమ్మరసము - ఉప్పు వేసికొని త్రాగితే....  
శ్మ మంటలు తగ్గుతాయి.

పిల్లముతో ఉకిరిచిన బియ్యపు పాయసము తింటే.... వేడి  
తగ్గుతుంది.

సవికాలములో - చన్నీళ్ళ స్నానముకన్నా.... గోరువెచ్చని నీటి  
స్నానము ఎంతో మంచిది,

- 742) ఎండాకాలములో- చిటికెడు ఉప్పును మంచిసీటిలో కలుపుకొని త్రాగితే.... నీరసము రాదు.
- 743) ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే.... పరగడుపున- ఒక గ్లాస్ మంచిసీటిలో నిమ్మరసము పిండుకొని, అందులో కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని త్రాగుతుంటే.... హాయిగా వుంటుంది. నిమ్మరసములో- ఉప్పు బదులు పంచదార కలుపుకోవూడదు.
- 744) వేసవిలో- తప్పనిసరిగా గోరువెచ్చని నీటితో ఉదయ-సాయంత్రం లందు స్నానము చేయాలి. లేతరంగు లేక తెలుపురంగు దుస్తులు ధరించుటగా ఉండే పలుచని దుస్తులను, వస్త్రాలను మాత్రం ధరించాలి.
- 745) ఎండాకాలములో- చెమట వలన చర్మము పేలిపోతూ వుంటుంటే ఆటువంటిప్పుడు చర్మము పేలకుండుటకు స్నానము చేసిన తరువాత, అబుగదీసిన మంచిగంధమును రాచుకోవాలి.
- 746) వేసవిలో లభ్యమయ్యే తాటిముంజు, మామిడి, ద్రాక్ష, కర్రు, అనాస, పుచ్చవంటి పండ్లు దాహాన్ని తగ్గించి, మేలుచేస్తా కాబట్టి ప్రతినాలుగు గంటలకోసారి ఏదైనా పండ్ల రసాన్ని కొనుట మంచిది.
- 747) ఎండలో ఎక్కువసేపు తిరుగుట వలన తలనొప్పి వచ్చినా, తిరిగినట్లున్నా.... చిన్న అల్లపుముక్కను నూటి, నిమ్మరసము కలిపి త్రాగితే.... వెంటనే ఉపశమనము కలుగుతుంది.
- 748) వేసవిలో- జిడ్డు చర్మానికి దోసకాయ రసము పట్టించి, పావు తరువాత కడుక్కోవాలి.
- 749) పదిరోజులకోసారి ముతాసీమట్టి, చందన పౌడర్, లోజ్ షీఫ్ వీటిని కలిపి; చర్మానికి పట్టించి, పావుగంట తరువాత కడచర్మానికి తాజాదనము చేకురుతుంది.
- 750) కర్పూజపండు రసమును- ముఖానికి పూచుకోవాలి. కర్పూజ గ్లూకోజ్ ముఖానికి షేబుపుదనాన్ని కలిగిస్తుంది.

- 751) ఇంటికి తెలురపుంగు వేయించుకుంటే.... చల్లగా వుంటుంది.
- 752) ఇంటిలోని - గచ్చును చల్లని నీటితో కడగాలి.
- 753) మధ్యాహ్న సమయములో కిటికీలకు, తలుపులకు - వట్టివేరుల చాపలను కట్టి, వాటిమీద నీళ్ళు చల్లుతుంటే.... రూమ్ అంతా చల్లగా, సువాసనగా వుంటుంది.
- 754) నంటిబిడ్డలున్నవారు ఎండవేడిని ఎక్కువనిపిస్తే ... రూమ్ లో పాచడు మునిగే నీరుపోసి, తూములకు దిరడాను పెట్టి; ప్యాన్ వేస్తే.... రూమ్ చాల చల్లగా వుంటుంది.
- 755) వట్టివేరుల చాపలు లేకపోతే.... కిటికీలకు, గుమ్మాలకు పలుచని బ్లాంకెట్ లను తడిపి, కట్టుకుంటే.... గాలి చల్లగా వస్తుంది.
- 756) ఎండ వచ్చే సమయములో - ఎండలోపలికి రాకుండ.... కిటికీలు, తలుపులు మూయాలి.
- 757) ఎండారాకములో అధిక ఉష్ణోగ్రత వలన జ్వరాలు, తలనొప్పులు, నీరసము, అలసటలు వస్తాయి. వాటినుండి రక్షణకోసము - ఎండ వేళలో సాద్యమైనంత వఱకు తిరుగుటను తగ్గించాలి.
- 758) వేసవిలో చల్లదనముకొరకు - అన్నము వార్చిన పలుచటి గంజి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని త్రాగితే ఫలితము వుంటుంది.
- 759) ఉదయము పూట ఇడ్లి వంటి తేలిక ఆహారపదార్థాలను తీసికొంటే మంచిది. వేడిదేనే దోసె, చపాతి, పూరివంటి వాటిని తినకూడదు.
- 760) నిమ్మ పానీయాలు బజారులో త్రాగరాదు. గ్లాస్ లు శుభ్రముగా కడుగుదు. అంతేగాక ... పంచదారకు బదులు శాక్రిన్ కలుపుతుంటారు. అందువలన అనారోగ్యము కలుగుతుంది.
- 761) గ్లాస్ నీటిలో - ఒకటి - రెండు నిమ్మకాయలకు మించి రసము పిండరాదు. నిమ్మరసములో నీరు కలుపుకోకుండా తీసికోరాదు. అందుచేత జీర్ణాశయము దెబ్బతినే అవకాశము ఉన్నది. నీరు కలిపిన నిమ్మరసములో - ఉప్పు కలుపుకొనుట మంచిది.

- 762) నిమ్మరసము వేసవిలో తప్పకుండా త్రాగాలి. మిగతా కాలాలలో కూడ త్రాగదగినదే. ఉబ్బస రోగులకు ఎముకల బలహీనతకు మంచిది. నిమ్మరసములోవున్న కాల్షియమ్ - ఎముకల పటుత్వానికి దంత పటుత్వానికి పనికివస్తుంది!!!
- 763) నిమ్మరసములో అజీర్ణమును దూరముచేసే మంచి గుణము వున్నది. ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మరసము సేవిస్తే.... అజీర్ణము తగ్గిపోతుంది. శరీరములోని నాడుల ఒత్తిడిని తగ్గించి, ప్రశాంతత నిస్తుంది.
- 764) వేసవిలో నిమ్మకాయలను చాల రోజులపాటు నిలువ చేసికోవాలంటే.... వాటిపైన వ్యాజ్ లైన్ రాచి, టిష్యూ పేపర్ లో ప్యాక్ చేసి వుంచాలి.
- 5) అనేక రోగాలను దూరముచేయగల నిమ్మరసమును- గృహిణులు తమ పిల్లలతో ప్రతిరోజూ త్రాగించుట మంచిది. నిమ్మరసములో 'విటమిన్ -C' ఎక్కువ- నిమ్మరసములోని పొటాషియమ్ శరీరానికి, కండరాలకు మృదుత్వాన్నిచ్చి; శరీరమును కాంతివంతముచేస్తుంది.
- 66) ఎండలో తిరిగిరాగానే- చల్లని నీటితో కళ్ళకు కడుగుకొంటే.... కళ్ళకు వేసవిబాద తగ్గిపోతుంది.
- 767) వేసవిలో విటమిన్ -A పుష్కలముగా ఉన్న క్యారట్ వంటివి తీసి కొంటుంటే.... కళ్ళు కాంతివంతముగా ఉంటాయి.
- 768) తప్పక ఎండలో తిరగవలసిన పనులు ఉన్నవారు డాక్టర్ దగ్గర టెస్ట్ చేయించుకొని చలువ కళ్ళద్దాలు వాడాలి. చౌకరకము కళ్ళద్దాలు వాడుటవలన.... ప్రయోజనముకన్నా దుష్ఫలితాలు అధికముగా వుంటాయి.
- 769) ఎండలో బయటికి వెళ్ళి వచ్చినపుడుగాని, అలసటగా ఉన్నపుడుగాని గ్లాస్ నిమ్మరసము తీసికొంటే.... ఎంతో రిలీఫ్ గా ఉంటుంది.
- 770) సీలింగ్ ప్యాన్ అడుగుభాగాన తడిపిన గుడ్డను కడితే.... చల్లని గాలి వస్తుంది. ఆ గుడ్డకు తడి అభాగానే మార్చటమో లేదా నీరు చల్లటమో చేయాలి.

- 771) కొద్దిపాటలో మ  
వారు సేవిస్తే..
- 772) అల్లపురసమును  
దగ్గు, జలుబు
- 773) పరగడుపునే వ  
వ్యాదులు నిరోధిస్తాయి.
- 774) అల్లము, వెల్లు  
నివారిస్తాయి.
- 775) రోజూ ఐదు  
నిరోధిస్తాయి.
- 776) అల్లపు మురబా  
కడుపుమంటా
- 777) ప్రతిరోజూ వెల్లు  
మైన పదార్థాలః
- 778) చన్నీటి స్నానః  
స్నానము చేసే
- 779) దంతాలలో క్రిములు చేరిగాని లేక వేరే ఏ  
నొప్పిగా ఉన్నప్పుడు.... ఉత్తరేణి ఆకులను  
కడిగి, దంచి, రసముతీసి; ఆ రసాన్ని -  
పూచిన వెంటనే ఉపశమనము కలుగుతుంది.
- 780) ఉత్తరేణి వేరును - ఎండించి, పొడిచేసి, చిటికె  
మిరియాలపొడి కలిపి; సేవించిన.... దగ్గు
- 781) ఉత్తరేణి ఆకులను - శుభ్రముగా కడిగి,  
ఆ రసాన్ని దెబ్బతగిలినచోట రాచిన....  
ఆగిపోయి, ఆ తరువాత పుండు మానిపోతు.

- 782) ఉత్తరేశి మొక్కను- వేడినీటిలో మరగించి, అవసరమైనన్ని చల్లని నీరు కలిపి; స్నానము చేస్తుంటే.... శరీరముమీది దురదలు తగ్గుతాయి.
- 783) కందురీగల వంటి కీటకములు కలచినపుడు- ఉత్తరేశి ఆకును చేతిలో నలిచి, ఆ రసాన్ని కాటువేసినచోట రాచినచో.... వెంటనే బాదకు ఉపశమనము కలుగుతుంది.
- 784) తొటపార ఆకులను- ముద్దగా నూజి, ఆ ముద్దను గజ్జికుఱుపుల మీద రాస్తే.... దురద తగ్గుటయే గాక.... ఆ గజ్జి తగ్గిపోతుంది.
- 785) మల్లెపూలను- కళ్ళకు కడితే.... కళ్ళ మంటలు, నీరు కాటుట తగ్గుతాయి.
- 36) గుంటగలగర, అరటిఊచల రసము, పారిజాతపూలు, మల్లెపూలు, మందారపూలు, తెల్లగలిజేరు, సరస్వతి ఆకు, కర్జూరాలు బావం చాలు, వట్టివేళ్ళు- వీటిని- నూనెలోవేసి; కాచి, దించి, వడపోసి, ప్రతిరోజూ తలకు రాచుకొంటుంటే.... శారీరకపుష్టి, కలుగుట, తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లనగుట జరుగును.
- 787) ఒక గ్రాము వేపగింజల చూర్ణమును- మూడు తమలపాకులలో పెట్టి, రోజుకొక్కసారి తినిపిస్తే.... కడుపులోని నులిపురుగులు హరిస్తాయి.
- 788) దానిమ్మ బెరడును- చూర్ణము చేసి, పూటకు ఒకటిన్నర గ్రామ్ లేదా అణాఎత్తు సేవిస్తున్న.... పిల్లల కోరింతదగ్గు తగ్గుతుంది.
- 789) మంచి కొబ్బరినూనెను- పూటకు ఒకటిన్నర గ్రాములు లేదా బేడెత్తు ప్రకారము సేవిస్తున్న.... పిల్లలకు కోరింతదగ్గు తగ్గుతుంది.
- 790) సొరకాయనూనెను- పగిలిన పాదాలకు, అలచేతులకు మర్దన చేస్తే.... పగుళ్ళు మానిపోతాయి.
- 791) సొరకాయ రసమును- కంట్రో వేసికొంటే.... కంటికి చలువచేసి, అలసట పోతుంది.

- 792) సొరకాయతో చేసిన పులును సుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు, కామెర్ల రోగులకు, మూలవ్యాధి, అధిక రక్తపోటు, మానసిక ఉన్మాదము ఉన్న రోగులకు మంచి చేస్తుంది.
- 793) దగ్గితే రక్తము పడేవారికి, నరాల ఉద్దిక్తత ఉన్నవారికి- ఒక గ్లాస్ ఆనపకాయ రసములో- ఒక చెంచా నిమ్మరసము కలిపి; ఇస్తే.... నెమ్మది కలుగుతుంది.
- 794) హిస్టీరియా రోగులకు- సొరకాయ గుఱ్ఱామ తలకు పట్టిస్తే.... ఉపశమనము కలుగుతుంది.
- 795) ఆనపకాయ తొక్కలో పొటాషియమ్ అధికము మూత్రము సరిగా రానివారు- ఆనపకాయ పెచ్చులరసము త్రాగితే.... మూత్రము సాఫీగా వస్తుంది.
- 796) ఉబ్బస వ్యాధి గలవారికి- ఆవుపాలు, ఆవు మజ్జిగ మేలు కలిగిస్తాయి. ఉబ్బసవ్యాధిని అదుపుజేస్తాయి.
- 797) ఒక బాన్స్ సొరకాయ రసములో- ఒక బాన్స్ లేత కొబ్బరినీరు కలిపి; ఈ మొత్తము ఒక డోస్ గా ప్రతి పదినిమిషాల కొక డోస్ ఇస్తుంటే.... కలరా విరేచనాలను, క్రిమి సంబంధిత విరేచనాలను తగ్గించి; ఒంటికి మేలు కలుగుతుంది. 'సెలైన్' అందుబాటులో లేనపుడు తాత్కాలికముగా ఇది మంచి వైద్యము!
- 798) తెల్ల సొరకాయకంటే ముదురు ఆకుపచ్చ సొరకాయ మంచిది. సొరకాయ తొక్కతో- ముఖము రుద్దుకొంటే.... చర్మము తెల్ల బడుతుంది.
- 799) కొద్దిగా బెల్లము, అల్లము కలిపి; ఒక కప్పు నీటిలో కాసేపు మరగించండి! దానిని గోరువెచ్చగా రోజుకు రెండుమూడు సార్లు త్రాగితే.... 'గ్యాస్ట్రైటిస్' పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.
- 800) మిరియాల చాదు కాచుకొని, అన్నములో కలుపుకొని తింటే...



- 801) అనాసరసము త్రాగితే.... దాహము తీరుతుంది.
- 802) వేపాకులను, గోంగూర ఆకులను సమభాగాలుగా ముద్దగా నూటి; బొదకాలుకు కడితే.... వాపు తగ్గుతుంది.
- 803) పాత ఉసిరికాయ పచ్చడి తింటుంటే.... ఉబ్బస రోగులకు మేలు చేస్తుంది.
- 804) వెల్లుల్లిపాయలను- మెత్తగా నూటి, వ్రణాలమీద వేసి కడితే.... త్వరగా మానుతాయి.
- 805) ముదిరిన కొబ్బరి చిప్పలను- నిప్పులమీద కాల్చి, చమురు తీసి; తామర, గజ్జి ఉన్నచోట ఆ చమురు పూస్తే.... దురదతగ్గి, తామర పోతుంది.
- 806) బాగా పండిన పనస ఆకులను- ఎండబెట్టి, పొడిచేసి, నూనెలో కలిపి; ముద్దగా చేసి, ఈ ముద్దను- గజ్జిపై అంటిస్తే.... గజ్జి తగ్గుతుంది.
- 807) గులాబీపూలను- రోజూ తింటుంటే.... అతి మూత్రము తగ్గుతుంది.
- 808) నోటి దుర్వాసనతో బాధపడేవారు- పచ్చి ఉల్లిపాయను- నమలి తింటే.... దుర్వాసన దూరమౌతుంది.
- 809) చన్నీటి స్నానము- రక్తప్రవాహమును మెలుగుపఱచి, రక్తపు చిక్కదనమును- తగ్గించి, తెల్లకణాల సంఖ్యను అభివృద్ధి చేస్తుంది. అంచువలన ఒంటినొప్పులు తగ్గడమే గాక.... రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
- 810) టీ పొడిని- నీటిలో వేసి, బాగా మరగనిచ్చి, ఆ డికాక్షన్ త్రాగితే.... ఉబ్బసము, ఆయాసము తగ్గిపోతాయి.
- 811) మొగలి పూలరేకులను- ఎండబెట్టి, చుట్టలా చుట్టి, పొగత్రాగితే.... ఉబ్బసము వలన వచ్చే ఆయాసము తగ్గుతుంది.
- 812) వెల్లుల్లి రసము ఆరుచుక్కలు, ఒక గ్లాస్ గోరువెచ్చని నీటిలో వేసి; త్రాగితే.... ఉబ్బసము, ఆయాసము తగ్గిపోతాయి.

- 813) ప్రతిరోజూ రెండు టామేటోపండ్లను ఉదయముపూట తీసికొంటే....  
రక్త శుద్ధి కలుగుతుంది.
- 814) టామేటో పండ్ల రసముతో- తేనె కలిపి; త్రాగితే.... శ్వాసకోశ  
వ్యాధులు తగ్గుతాయి.
- 815) టామేటో రసముతో- షర్బత్ చేసికొని వేసవిలో త్రాగితే....  
దాహము తీరి, ఆకలి పెరుగుతుంది.
- 816) స్థూలకాయలకు- చక్కెరవ్యాధి, రక్తపోటు, గుండెజబ్బుల వంటివి  
త్వరగా వస్తాయి. కాబట్టి... శారీరక బరువు తగ్గుటకు మితముగా  
తగిన వ్యాయామము అవసరము!
- 817) మితముగా పెరుగు వాడుటవలన- మనిషి ఆరోగ్యమును రక్షించి,  
ఆయువును పెంచుతుంది.
- 818) పెరుగులోని 'లాకోబాసిల్లస్' పరిశుభ్రమైన 'హైడ్రోజన్ పె  
క్టైడ్'ను, మంచి ఎంజైమ్లను, ఏంటి బయాటిక్ రసాయనాల  
తయారు చేస్తుంది. శరీరములోని హానికరమైన 'బాక్టీరియా'ల  
హతమార్చి, 'రోగనిరోధకశక్తి'ని పెంచుతుంది.
- 819) పెరుగులోని 'లాకోబాసిల్లస్' కణుతులను నిరోధించగలదు.
- 820) క్యాన్సర్, గొంతులో పుండు, కడుపులో పుండ్లు వంటి వాటిని  
'లాకోబాసిల్లస్' నయము చేయగలదు. విషపూరిత 'బాక్టీరియా'ల  
హతమార్చ గలదు.
- 821) పెరుగు వాడుట వలన- అతిగా పెరిగే క్రొవ్వును అద  
ఉంచుకొనచ్చును. అంతేగాక.... శరీరానికి అదనపు విటా  
మిన్లు పోషకపదార్థాలు లభ్యమౌతాయి.
- 822) పెరుగులో థియామిన్, రిబోఫ్లావిన్. ఫోలిక్ ఏసిడ్, విటా  
B-12, ఇతర ప్రొటీన్స్ స్వచ్ఛమైన పెరుగు త్రాగితే ద్వారా  
లభించ గలవు.
- 823) పాలు, తేనె కలిపి; త్రాగితే.... నరాల బలహీనత తగ్గుతుంది,

- 824) రోగికి నీరసము అధికమైనపుడు ప్రథమ చికిత్సగా 'గ్లూకోస్-D' నీటిలో కలిపి; రెండు-మూడుపర్యాయములు ఇవ్వాలి. తక్షణమే నీరసము నెమ్మదిస్తుంది. గ్లూకోజ్ వలన మనిషికి నీరసము తగ్గి, హుషారు రాసప్పుడు 'సెలైన్' ఇవ్వవలసి వుంటుంది.
- 825) ప్రాతఃకాలముందు నిద్రలేచుట తోడనే- మంచినిరు త్రాగవలెను. రాత్రి పండుకోబోయే ముందు వేపించిన కరక్కాయ పొడిని మూడువేళ్ళ కొచ్చినంత తినవలెను. రాత్రిపూట భోజనములో పాలు పోసికోవలెను. "సర్వరోగనివారిణి" అనదగు ఈ పద్ధతిని ఆచరించిన... రోగాలు దరిచేరవు.
- 36) వేడి పాలలో- చిటికెడు పసుపు, మిరియాలపొడి కలిపి; రాత్రి పడుకోబోయేముందు త్రాగితే.... దగ్గు తగ్గిపోతుంది.
- 827) ఓపిల్ పండు ముక్కలను- దంచి, గుజ్జుచేసి, చెంచాతో గొంతుకి అంటేటట్లు నెమ్మదిగా తింటే.... గొంతునొప్పి, మంట తగ్గుతాయి.
- 828) లేతకొబ్బరి తింటే.... గొంతునొప్పి తగ్గుతుంది.
- 829) జాజికాయ, చందనము, మిరియాలు- వీటిని మెత్తగా పొడిచేసి; మొటిమలకు రాస్తే.... మొటిమలు పోయి, అందముగా కనిపిస్తారు.
- 830) పుదీనా ఆకుల రసాన్ని- రాత్రి పడుకునేముందు ముఖానికి రాచు కొని, ఉదయము కడుక్కుంటే.... మొటిమలు తగ్గుతాయి.
- 831) ఇనుప మూకుడులో- గ్లాస్ నీరుపోసి, అర టీస్పూన్ ఉప్పు కలిపి; బాగా మరగనిచ్చి, నీరు చల్లారాక- నీసాలో భద్రపజచి, 'ఏంటీ సెప్టిక్ లోషన్'గా వాడుకోవచ్చును.
- 832) పిల్లలు నిద్రపోకపోతే.... జాజికాయను- నాలుగుచుట్లు అరిగదీసి, పాలలోవేసి, పడితే నిద్రపోతారు.
- 833) జ్వరముగా ఉన్నప్పుడు నీరు ఎక్కువగా త్రాగితే.... జ్వరము తగ్గే అవకాశము వున్నది.

- 834) సీళ్ళ విరేచనాలు లేదా అతిసారవ్యాధి సోకినపుడు.... గ్లాస్ నీటిలో చారెడు పంచదార, చిటికెడు ఉప్పు కలిపిన మిశ్రమమును- గరిటెతో రోగికి తాచుగా పడితే.... విరేచనాలు తగ్గుతాయి.
- 835) నిమ్మరసమును - నీటిలో పిండి, ఆ నీటితో స్నానము చేస్తే.... ఒంటి దురదలు తగ్గుతాయి.
- 836) నీరుల్లిపాయను- మెత్తగా నూటి, దీనితో పళ్ళుతోముకొంటే.... చిగుళ్ళ నుంచి రక్తము కాలుట తగ్గిపోతుంది.
- 837) వెల్లుల్లిపాయలతో- నిమ్మరసము కలిపి; ముద్దగా నూటి, తలకు పట్టిస్తే.... చుండు, పేలు తగ్గిపోతాయి.
- 838) నీరుల్లిపాయ ముక్కను- వాసనచూస్తే.... ముక్కలనుండి రక్తము కాలుట తగ్గిపోతుంది.
- 839) కడుపులో ఆమ్లము ఎక్కువై, పులిత్రేపులు వస్తున్నపుడు- ఉప్పు కలిపిన నీరు త్రాగితే.... పులిత్రేపులు తగ్గుతాయి.
- 840) B.P. తక్కువగా ఉన్నవారు- కొద్దిగా ఉప్పునీటిని త్రాగితే.... నీరసము తగ్గుతుంది.
- 841) తములపాకలకు- అవచూనెనాది, నిప్పులమీద వేడిచేసి, వాటిని గొంతుచుట్టూ వేసి కట్టుకడితే.... కంఠవాపు తగ్గుతుంది. గొంతు లోని పుళ్ళు తగ్గుతాయి.
- 842) తలస్నానము చేసినపుడు-కళ్ళలో కుంకుడుకాయ రసముపడి మంట పుడుతుంటే.... ఉప్పుకల్లు నోటిలో వేసికొని, ఆ ఊట మ్రింగు తుంటే.... కళ్ళమంట తగ్గుతుంది.
- 843) నేరెడు గింజల రసమును- త్రాగుతుంటే.... అతి మూత్రము, చక్కెరవ్యాధి అదుపులో వుంటుంది.
- 844) స్థూలకాయలు ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట నిమ్మరసములో- తేనె కలిపి త్రాగితే.... సన్నబడతాడు.
- 845) పదిమందిలో- మాట్లాడేటప్పుడు, పాటపాడేటప్పుడు హటాత్తుగా కొందరికి గొంతు పట్టుకుంటుంది. అలాంటపుడు చిటికెడు ఉప్పును న్నాయకపై వేసికొని, చప్పరిస్తే.... గొంతు సాఫీగా వుంటుంది.

- 846) విషాహారము తిన్నవారికి గ్లాస్ నీటిలోః మూడు టీ స్పూన్ల ఉప్పు కలిపి; త్రాగితే.... కొన్ని నిమిషాలలో వాంతు ఉపశమనము కలుగుతుంది.
- 847) గడ్డము చేసికొన్నాక- పటికతో దుద్దుకొంటే.... సెప్టిక్ అవదు.
- 848) ఆముదము పట్టిస్తే.... చర్మము మెత్తబడి, కాలి పగుళ్ళ బాధ తగ్గుతుంది.
- 849) దెబ్బలు తగిలినచోట- పటికతో రుద్దితే- అవి త్వరగా మానుతాయి.
- 850) గాయాలు, పుళ్ళు త్వరగా మానాలంటే.... కరక్కాయ కషాయముతో కడగండి!
- 851) గింజిలిసిన కరక్కాయముక్క, పటిక బెల్లపుముక్క ఈ రెండూ బుగ్గన పెట్టుకొని; ఆ రసమును- కొద్దికొద్దిగా మ్రింగుతుంటే.... దగ్గు వెంటనే తగ్గుతుంది.
- 852) పుండ్లపైన పత్తిఆకు రసముపూచి, కట్టుకడితే ... వెంటనే పుండ్లు మానుతాయి.
- 853) కామెర్లతో బాధపడేవారు- కరక్కాయ చూర్ణాన్ని తేనెతో రెండు పూటలా తీసికొంటే.... వ్యాధి తగ్గుతుంది.
- 854) నిప్పులపైన శొంఠిని కాల్చి, పొడిచేసి, అందులో సమముగా సైంధవ లవణము కలిపి, నూజి; పూటకు చిటికెడు పొడిని- తేనె లేదా మజ్జిగ అనుపానముతో సేవిస్తే.... కడుపు ఉబ్బరము, కడుపులో గాలి క్షణంలో తగ్గుతాయి.
- 855) చిన్నపిల్లలు మలబద్ధకముతో బాధపడుతుంటే.... రోజుకు రెండు స్పూన్ల ద్రాక్షరసము ఇస్తే.... మలబద్ధకము పోతుంది.
- 856) గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్ తగ్గాలంటే.... రోజుకు రెండుసార్లు కప్పు పాలలో- ఒక వెల్లుల్లి రేక ముక్కలుగా చేసి వేసి, బాగా మరగ నిచ్చి; వెల్లుల్లి ముక్కలను తీసేసి; ఆ పాలు త్రాగితే మంచి గుణము కనిపిస్తుంది.

- 857) కీళ్ళ నొప్పులతో బాధపడేవారు కరక్కాయ చూర్ణాన్ని - కొంచెము ఆముదముతో కలిపి, ఉదయము - రాత్రి తీసికొంటే.... కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి.
- 858) ఉడక పెట్టిన గ్రుడ్డులోని తెల్లసొనను మాత్రము కొంచెము సాల్ట్, పెప్పర్ జల్లి తింటే.... శరీరము లావుగాకుండా ఉండుటయే గాక.... తగిన శక్తి సమకూరుతుంది.
- 859) చిన్నపిల్లల కడుపులో నొప్పికి గానీ లేదా క్రిముల నివారించుటకు గానీ - నీటిలో కాస్త లవంగపొడి కలిపి త్రాగాలి.
- 860) యూకలిప్టస్ ఆయిల్ నందు - దూదిని ముంచి; తల వెంట్రుకలకు, కుదుళ్ళకు రుద్ది; అరగంట తరువాత తలస్నానము చేస్తే.... చుండు తగ్గుతుంది.
- 861) బోదకాలుతో బాధపడేవారు - కాలు వాపు తగ్గడానికి ప్రతిరోజు ఆవుపాలతో - కాలును మర్దన చేస్తుండాలి.
- 862) మెంతికూర ఆకులను - మెత్తగా నూటి, ఈ పేస్ట్ ని తలకి పట్టించి, ఆజీన తరువాత తలస్నానము చేస్తుంటే.... జుట్టు బాగా పెరుగుతుంది. అందముగా వుంటుంది.
- 863) ఎలర్జీ వలన శరీరముపై దద్దుర్లు ఏర్పడితే.... దనియాల కషాయము త్రాగాలి. దద్దుర్లు క్రమముగా నివారిస్తాయి.
- 864) ఆరు భాగాల నారింజ రసము, ఒక భాగము క్యారట్ రసము, ఒక భాగము నిమ్మరసము - వీటిని కలిపి; ఆ మిశ్రమాన్ని రోజుకు మూడుసార్లు - సారికి సగముకప్పు చొప్పున త్రాగితే.... నరాల బలహీనత తగ్గుతుంది.
- 865) మలబద్ధ నివారణకు మంచి శక్తి కలుగుటకు, యౌవన పరిరక్షణకు ప్రతిరోజూ కర్పూరపండు తినాలి.
- 866) ఒక టీస్పూన్ కొబ్బరినూనె, ఒక నిమ్మకాయ రసము, ఏడెనిమిది వెల్లుల్లిపాయల రసము - వీటిని కలిపి; తలకు మసాజ్ చేసి, రెండు

గంటలుంచి, తలరుద్దితే . పేలెక్కువగా వుండి, బాధపడేవారికి పేలు తగ్గుతాయి.

867) వెల్లుల్లి- 'స్లకోజ్' లెవెల్ ను కంట్రోల్ లో వుంచుతుంది. మదు మేహముతో బాధపడేవారు- నిత్యాహారములో వెల్లుల్లి వుండే పదముగా చూచుకుంటే.... ఎంతో మంచిది.

868) చేమంతి ఆకులతో కాచిన కషాయమును- ఉదయము ఒక ఔన్స్, సాయంత్రము ఒక ఔన్స్ తీసికొంటే.... విరేచనము సుఖముగా ఔతుంది.

869) ఉదయాన్నే పెరుగులో- నిమ్మకాయ పిండి, ముఖానికి పట్టించి, గంట తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగితే.... ముఖము అందముగా ఉంటుంది.

870) చేమంతి ఆకులను- నేతితో వెచ్చచేసి, నుదుటిపైన, కణతలమీద వేసి కడితే.... తలనొప్పి, కళ్ళు తిరుగుట మొదలైనవి తగ్గుతాయి.

871) తులసిరసములో- నిమ్మరసము కలిపి, ముఖానికి పట్టిస్తే.... శోభి వంటి మచ్చలు తగ్గిపోతాయి.

872) చేమంతి ఆకులను, పువ్వులను మెత్తగా నూటి; ఒంటిపైన దురద బున్నచోట రాస్తే.... దురదలు వెంటనే తగ్గుతాయి. నోటిపూత వుంటే.... నోటిలోపల రాస్తే.... పూత తగ్గుతుంది.

873) చేమంతిపూల రసాన్ని తేలు, జెజ్జి వంటి క్రిములు కుట్టినచోట రాచి, గుడ్డకాల్చి పొగవేస్తే.... విషము హరించి, నొప్పి వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

874) చేమంతి ఆకులు, పూల కషాయముతో కులుపులు, గాయాలు కడిగేతే.... ముఖము జిడ్డుగా వుండదు.

875) పుదీనాఆకు, దోసకాయలను నూటి; ఇందు పటికపొడి కలిపి; ముఖానికి రాచుకుంటే.... ముఖము జిడ్డుగా వుండదు.

876) త్రాగేసోడా నీటిని- శరీరముమీద, మొహముమీద చల్లుకుంటే.... వడదెబ్బనుండి త్వరితముగా కోలుకుంటారు.

- 877) జేబులో గాని, చేతిలోగాని ఉల్లిపాయ ముక్కను పెట్టుకుంటే.... వదలెట్టు తగలదు.
- 878) ఎండాకాలములో పిల్లలకు ఉష్ణప్రకోప జ్వరాలు వస్తాయి. అప్పుడు 'ఉడుకులామ్' తో తడిపిన గుడ్డను- నుదుటిమీద వేస్తే.... జ్వరము తగ్గుతుంది.
- 879) బంగాళాదుంపలు ఉడికించిన నీటిలో- పదినిమిషాలపాటు అణచేరల నుంచితే.... చేతులు మృదువుగా ఉండుటయే కాక; వాటి గట్టి తనము పోతుంది.
- 880) రోజ్ వాటర్, సెనగపిండి- ఈ రెంటినీ కలిపి శరీరానికి రాచుకొని స్నానము చేస్తే.... శరీరము మెత్తగా నిగనిగ లాడుతుంది.
- 881) నీరుల్లిపాయలను- బాగా మెత్తగా నూటి, తేనె కలిపి; ప్రతిరోజూ శరీరానికి రాచుకుంటే.... ముడతలు, మచ్చలు క్రమక్రమముగా తగ్గి; ప్రకాశవంత మగును.
- 882) తులసిఆకు రసమును- కళ్ళక్రింద రాస్తే.... మచ్చలు, నలుపు క్రమేణా తగ్గుతాయి.
- 883) వేపాకును- మెత్తగా నూటి, పసుపు కలిపి; గోరువెచ్చచేసి, పిల్లలకు వచ్చే వేడికుటుపులకు రాస్తే.... అవి తగ్గుతాయి.
- 884) గంధమును- అణుగదీసి వ్రాస్తే.... పిల్లల కలమీది వేడికుటుపులు, సెగగడ్డలు తగ్గుతాయి.
- 885) చిన్నపిల్లలకు అజీర్తిచేస్తే.... సోపును- వేపించి, పొడిచేసి, అణచెండా పొలలో కలిపి పడితే.... అజీర్తి తగ్గుతుంది.
- 886) సీతాఫలములోని గింజలను- ఎండబెట్టి, పొడిచేసి, కొబ్బరినూనెతో కలిపి; తలకు రాచుకుంటే.... పేలు పోతాయి.
- 887) మెత్తగా వండిన అన్నము మొదటి ముద్దలో- వేపించిన గసగసాలు కలిపి పెడితే.... బంక విరేచనాలు తగ్గుతాయి.



- 888) చేతులు కాలి, మంటపుడుతుంటే.... కొన్ని ఆస్పిన్ మాత్రలను- చల్లని నీటిలో వేసి, ఆ నీటిలో చేతులు మునిగేలా ఉంచండి! బాధ తగ్గుతుంది!!
- 889) కిస్మిస్ పండ్ల రసము త్రాగిస్తే, విరేచనము సాఫీగా జరుగుతుంది.
- 890) నిమ్మరసములో- తేనె, గ్లిసెరిన్లను సమముగా కలిపి; తడవకు చెంచాచొప్పున రోజుకు మూడు-నాలుగు సార్లు తీసికొంటుంటే.... దగ్గు తగ్గుతుంది.
- 891) వేపాకు రసమును- కొబ్బరినూనెలో వేసి, బాగా మరగపెట్టి; వాత నొప్పులున్నచోట రాచి, మర్దన చేస్తే.... నొప్పులు తగ్గుతాయి.
- 892) కుటుపులు, పుళ్ళు రసిక కారుతుంటే.... వేపాకు కషాయముతో కడిగితే రసికారుట తగ్గుటమేకాక.... ఆతిత్వరగా మానిపోతాయి.
- 893) మధుమేహవ్యాధి వున్నవారు- ప్రతిరోజూ.... పరగడుపున వేపాకు రసము త్రాగితే.... వ్యాధి నయమౌతుంది.
- 894) వేపాకును- నీటిలో మరగించి; ఆ నీటితో దెబ్బలు, కదుములు, గజ్జలలో బిళ్ళలు వంటి వాటికి కాపడము పెడుతుంటే.... అవి తగ్గిపోతాయి.
- 895) చుక్కూర ఆకును బాగా నమిలి, కొద్దిసేపు నోట్లోవుంచి, తరువాత ఉమ్మివేస్తుంటే.... చిగుళ్ళ నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి.
- 896) గోరువెచ్చని నీటిలో- కొంచెము పటిక పొడివేసి, రోజుకి మూడు పర్యాయములు పుక్కిలింపి ఉమ్మిస్తుంటే.... నోటి దుర్వాసన, నాలుకవాపు తగ్గుతాయి.
- 897) కడుపులో నొప్పి, మంట ఉన్నవారు- ధనియాల కషాయములో మజ్జిగ కలుపుకొని త్రాగితే.... అవి తగ్గిపోతాయి.
- 898) మధుమేహముతో బాధపడేవారు- రాత్రిపూట వేడినీటిలో బాదము పప్పువేసి, ఉదయము లేవగానే ఆ బాదము పప్పుతోసహా నీరు త్రాగితే.... సుగర్ కంట్రోల్ జరుగుతుంది. బలము, జీర్ణశక్తి అధికమౌతాయి.

- 899) పండుకునే ముందు, నిద్రలేచిన తరువాత మంచిసీరు త్రాగుట మంచి అలవాటు!
- 900) కాలిన గాయాలకు శుభ్రమైన బట్టను చుట్టి, వదులుగా కట్టుకట్టాలి.
- 901) ఒంటిపై బట్టలకి మంట లంటుకుంటే.... మందమైన పెద్ద దుప్పటో, రగ్గో, తువ్వారో చుట్టి మంట లార్పాలి. అవి తడివైతే మంచిది. తడుపుటకోసము ఆలస్యము చేయకూడదు.
- 902) చల్లనిసీటితో తడిపిన మందమైన గుడ్డను- కాలిన గాయాలపై వేసి, పదినిమిషాలు కప్పితే.... నొప్పికి ఉపశమనముగా వుంటుంది.
- 903) కాలిన గాయాలవలన వాపు కలుగవచ్చు. కనుక ప్రేళ్ళకి ఉంగరాలూ, చేతులకి గాజులూ వుంటే తీసేయాలి.
- 904) చెవిలో నూనెలు వేయుట మంచిదికాదు. దీనివలన 'సెబమ్'ని తయారుచేసే యంత్రము దెబ్బతింటుంది.
- 905) చెవిలో- ఎప్పుడూ 'సెబమ్' అనే ద్రవము ఉత్పత్తి బౌతుంది. అంగవలన చెవి పొర తడిగాను, ఆరోగ్యముగాను వుంటుంది.
- 906) చెవితో ఏదిపడితే అది పెట్టె త్రిప్పుట మంచిదికాదు. వాటికి అలకున్న బాక్టీరియా, ఫంగస్ వంటివి చెవిలో ప్రవేశించవచ్చు.
- 907) చెవిని శుభ్రము చేసికొనుటకు- మెత్తని దూదిని గాని, మెలిపెట్టిన గుడ్డనుగాని ఉపయోగించాలి. పుల్లలు, పిన్నీసులు వాడరాదు.
- 908) చెవిలో 'సెబమ్' అధికముగా ఉత్పత్తి ఐనపుడు 'గుబిలి' ఏర్పడుతుంది. గుబిలి మెత్తబడుటకు- 'వాక్సొలిన్' గాని 'డివాక్స్ ఇయర్ డ్రాప్స్' గాని వేయాలి. అప్పుడు గుబిలి కరగుతుంది. ఆ తరువాత సున్నితముగా గుబిలిని బయటకు తీయాలి.
- 909) గుబిలి అధికముగా ఉండేవారు- మెత్తని దూదిని పుల్లకిచుట్టి, 4-5 రోజుల కొకసారి తీసికొంటూ ఉండాలి.
- 910) ఒక చిన్న ఉల్లిపాయను- ముక్కలుగా కోసి, మజ్జిగలో వేయండి! గంట తరువాత ఆ మజ్జిగ త్రాగితే.... శరీరములోని వేడిమి తగ్గిపోతుంది.

- 911) అవంగాలను- కాల్చి పొడిచేసి; కొద్దిగా తేనెవేసి, చప్పరిస్తే....  
దగ్గు తగ్గుతుంది.
- 912) ఎక్కువగా దగ్గు వస్తున్నవారికి- క్యాబేజ్ రసములో పంచదార  
కలిపి ఇవ్వండి! దగ్గు తగ్గిపోతుంది.
- 913) 'హై బ్లడ్ ప్రెషర్' వున్నవారు- అఱకాళ్ళకు అఱచేతులకు గోరిం  
టాకు రాచుకుంటే.... స్వస్థత చేకులుతుంది. మంట తగ్గుతుంది.
- 914) శరీరముపై- ఎక్కడైనా దెబ్బ తగిలి, బొప్పికడితే ... గోరిం  
టాకును- నూటి, పట్టువేస్తే.... నొప్పి తగ్గడమేకాక.... పుండు  
నయమౌతుంది.
- 915) తలనొప్పి వున్నపుడు- గోరింటాకును నూటి, లేపనము చేస్తే....  
తలనొప్పి తగ్గడమేకాక; తలకు చల్లదనము లభిస్తుంది.
- 916) అఱకాళ్ళకు- గోరింటాకును నూటి రాచుకుంటే.... శరీరములో  
అధికముగా వున్న వేడి తగ్గుతుంది. దీనిలో పసుపు కలిపిరాస్తే ...  
పానము మెత్తబడుతుంది.
- 817) గోరింటాకు నూనెను- వెంట్రుకలకు 'రాయడము వలన చిన్న  
వ.రుసులో జుట్టు తెల్లబడుటను అరికట్టవచ్చు. జుట్టు అందముగా,  
ఒత్తుగా తయారౌతుంది. తలలో పేలు హరిస్తాయి.
- 818) నూతన గోరింటాకును రాస్తే.... నల్లమచ్చలు దూరమౌతాయి.  
గోరింటాకు, సబ్బు సమభాగాలుగా కలిపి; మచ్చలపైన రాస్తే....  
మంచి ఫలితాలుంటాయి.
- 919) పాదములో ముల్లుగాని, గాజుపెంకుగాని గ్రుచ్చుకొని; బయటకు  
రానప్పుడు- పసుపు గలిపిన బియ్యపు పిండిని ఉడకబెట్టి, కట్టు  
కడితే.... అవి బయటకు వస్తాయి.
- 920) తములపాకులు నమిలి, ఆ ఊట మ్రింగుతుంటే ... కంఠస్వరము  
బాగుపడుతుంది. బొంగురు గొంతు పోతుంది.
- 921) అనపకాయ రసములో పంచదార కలిపి, రోజుకి రెండు మూడు  
సార్లు త్రాగితే.... మూత్రకోశములోని జాళ్ళు కరిగిపోతాయి.

## శ్రీలకు చీటా లు

922) గోంగూర ఆకులు,  
నూటి, కట్టుకడితే.

923) నిమ్మతొక్కలను-  
కలిపి, రోజూ :  
తగ్గుతాయి.

924) వాతము వలన వేరే  
లతోపాటు- బెల్లవ

925) రెండు ఏలకులను-  
దగ్గు, జలుబు తగ్గు

926) గోరువెచ్చని నీటిలో  
తప్పక పుక్కిలిస్తే

927) చెప్పు కఱచిన గాఁ  
రసము రాస్తే....

928) శరీరము కాలినపుడు  
తగ్గించడమేగాక..

929) అంగోటాలు ఒరుఁ  
రసముతో- బాదఁ  
కలిగి, పుండ్లు తగ్గు

వా

930) ఎక్స్ పర్ సైజ్ లు అఁ  
కాలము, వర్షాకాల

931) వేసవికాలములో :  
వస్త్రాలు వేసికోఁ

932) వేసవి వ్యాయామము చేసేవారు- వదులుగా వుండి; దేహమంతా  
కప్పివుంచే నూలువస్త్రాలు ధరింపాలి,

- 933) వేసవిలో వ్యాయామము చేసేవారు- అవకాశాలు, నీరు, ప్రొటీన్స్, కార్బోహైడ్రేట్స్ వుండే పదార్థాలను కొంచెము ఎక్కువ తీసికోవాలి.
- 934) ఎండ వేడిమిని తరించలేనివారు- నీడగా వుండేచోట వ్యాయామము చేయాలి.
- 935) వేసవిలో స్విమ్మింగ్ చేయాలనుకున్నవారు- ఉదయము, సాయంత్రము మాత్రమే చేయాలి. ఎండలో చేయకూడదు.
- 936) మామూలు రోజులలో మాదిరిగా వేసవిలో అధిక శ్రమతో కూడిన వ్యాయామాలు చేయకూడదు. తేలికపాటి వ్యాయామాలే చేయాలి.
- 937) వేసవిలో తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారము తీసికోవాలి.

### సరకులు నిలువచేయుటకు

- 938) నిలువఉన్న సేమియాను- వారానికొకసారి ఎండలో బెడుతుండాలి. లేనిపక్షమున సేమియా చెడిపోతుంది.
- 939) కొన్ని బియ్యపు గింజలను- కర్పూరపు డబ్బాలో వేస్తే.... కర్పూరము కరగకుండా వుంటుంది.
- 940) నిమ్మకాయలను- నీటిలో వేసివుంచితే.... రసము ఇగిరిపోకుండా వుంటుంది. నీటిని రోజూ మార్చుట ముఖ్యమైనది.
- 941) పచ్చికొబ్బరి చిప్పలు పాడవకుండా వుండాలంటే.... కాస్త ఉప్పు చల్లి చూడండి.
- 942) చపాతీపిండి, ఉడికించిన కోడిగ్రడ్డు, బగాళాదుంపలు వీటిని ఫ్రిజ్ లో వుంచితే.... మూడురోజులదాకా తాజాగా వుంటాయి.
- 943) ఆరటి పండ్లను- గాజు జాడీలో వుంచి, గట్టిగా మూత దిగించి, ఫ్రిజ్ లో పెడితే నల్లబడవు.
- 944) ఆకుకూరలు ఎక్కువకాలము తాజాగా వుండాలంటే.... కాగితపు కవర్ లో వుంచి, ఫ్రిజ్ లో పెట్టాలి.
- 945) బిస్కెట్ డబ్బాలో- పిడికెడు దియ్యము వేస్తే... బిస్కెట్స్ కరకర ఛాగుతూ- మెత్తబడకుండా వుంటాయి.

- 946) వర్షాకాలములో బిస్కెట్స్ మెత్తబడకుండా వుండాలంటే.... వాటిని ఫ్రిజ్ ఫ్రైజిలైజర్ పైన జాగ్రత్త చేయాలి.
- 947) బ్రెడ్ నిల్వవుండాలంటే- దానికి చుట్టిన రేపర్ ను విప్పకుండా.... ఫ్రిజ్ లోని అడుగు అరలోగాని, బ్రెడ్ బాక్స్ లోగాని ఉంచాలి.
- 948) బస్ ను నిల్వ ఉంచవలసి వచ్చినపుడు- రంపపు పొట్టులో కప్పి ఉంచితే.... త్వరగా కరగిపోదు.
- 949) తడి ఇసుకపైన వుంచిన కుండలో- కూరగాయలను వుంచితే.... ఫ్రిజ్ లో వుంచినట్లుగా- అవి తాజాగా వుంటాయి.
- 950) అల్లమును- తడిగుడ్డలో చుట్టి, వుంచితే.... చాల రోజులు నిలువ ఉంటుంది!
- 951) దుంపకూరలను- శుభ్రముగా కడిగి, తుడిచి, గాలితగిలే బుట్టలో పెడితే.... అవి చాలరోజులు నిలువ ఉంటాయి.
- 952) ధనియాలు, జీలకర్ర, మెంతులు ఉంచే సీసాలలో- ఒక ఉప్పుకల్లు గాని, ఇంగువగాని ఉంచితే.... అవి పాడయ్యే అవకాశము లేదు.
- 953) పచ్చిమామిడి కాయని- ముక్కలు చేసి, ఉప్పు అద్ది బాగా ఎండ బెట్టి, నిల్వచేసికొని, అవసరమైనపుడు వాడుకోవచ్చును.
- 954) బ్రెడ్ ను- మస్లిన్ బట్టలో చుట్టి, గాలి తగిలేచోట ఉంచితే.... ఫ్రెష్ గా వుంటుంది.
- 955) బియ్యానికి- కొద్దిగా పసుపురాచి వుంచితే.... పురుగులు పట్టవు. బియ్యపు డబ్బాలో- తులసి, వేప ఆకులు వుంచినా కీటకాలు చేరవు.
- 956) మైదాను- మూత గట్టిగా ఉన్న సీసాలోగాని, పాలిథిన్ కవర్ లో గాని పెట్టి ఫ్రిజ్ లో నిలువ చేసికోవచ్చును.
- 957) క్యాలిఫ్లవర్ పువ్వులను విడదీసి, శుభ్రముచేసి, ఎండబెట్టి, మూత గట్టిగా ఉన్న సీసాలో నిలువ చేస్తే.... మార్కెట్ లో దొరక నప్పుడు తినాలనిపించినా వండుకోవచ్చును.
- 958) రవ్వను- జల్లించి, కొద్దిగా వేపించి నిలువచేస్తే.... పురుగులు పట్టవు

- 959) బెండకాయలను- కడిగి, తుడిచి, ముక్కలుగా కోసి, కొద్దిగా ఉప్పు రాచి, ఎండబెట్టి, నిలువ చేసికోవచ్చును.
- 960) కాకరకాయలను- కడిగి; ముక్కలుగా కోసి, పసుపు-ఉప్పు రాచి, రెండు లేదా మూడురోజులు ఎండబెట్టి నిలువ చేయవచ్చును.
- 961) వేడి పదార్థాలను ఫ్రిజ్ లో పెట్టకూడదు.
- 962) రవ్వ, పిండివంటి వాటిని డబ్బాలో పోనేముందు జల్లించి, కొద్ది సేపు ఎండలో పెట్టి తరువాత నిలువ చేయాలి.
- 963) పప్పువంటి నిత్యావసర వస్తువులను- శుభ్రముగా కడిగి, తడి లేకుండా చేసి, కనిపిస్తూ ఉండే సీసాలో నిలువ చేస్తే.... అనుకూలముగా వుంటుంది.
- 964) వెన్న, నెయ్యి లాంటివి వారానికోసారి కొనుక్కొని; ఫ్రిజ్ లో పెట్టుకోవచ్చు. మాంసమును- పండుకునేరోజే కొంటే మంచిది.
- 965) ఉల్లిపాయను కోసి, సగముమాత్రమే ఉపయోగించినపుడు- మిగతా సగము ముక్కకు కోసిన ప్రక్క కొద్దిగా వెన్న రాచివుంచితే.... ఆరిపోకుండా నిలువ ఉంటుంది.

### సుఖ నిద్రకు

- 966) ప్రతి రాత్రి నియమిత సమయానికి నిద్రపోవాలి. అలా వేళ తప్పకుండా నిద్రపోయే అలవాటు చేసికోవాలి.
- 967) రాత్రిపూట పండుకునేముంచు- చల్లటి పానీయాలను త్రాగకూడదు. అలా చల్లని పానీయాలు త్రాగుట వలన- అదనముగా కొంత శక్తి ఖర్చు జైతుంది.
- 968) నిద్రపోవుటకై- పండుకున్న తరువాత పాటలు వినుట, **T. V.** చూచుట వంటివి చేయకూడదు. ఎత్తు దిండ్లను తలక్రింద పెట్టుకోకూడదు.
- 969) రాత్రిపూట మితభోజనము చేసి, పండుకునే ముందే గోరువెచ్చని నీటితో స్నానము చేస్తే.... ప్రశాంతముగా, హాయిగా వుంటుంది.

- 970) నుట్టుప్రక్కల శబ్దాలు చికాకు కలిగిస్తే.... చెవులలో దూది పెట్టుకొని, ఎట్టి ఆలోచనల జోలికి పోకుండా పండుకోండి!
- 971) నిద్ర పట్టకపోయినా.... కళ్ళు మూసుకుని, కొన్ని రోజులపాటు క్రమము తప్పకుండా అలవాటు చేస్తే.... అదే సుఖనిద్రకు దారి తీస్తుంది.
- 972) సుఖనిద్రకు- చీకటి, నిశ్శబ్దము చాల అనుకూలముగా ఉంటాయి.
- 973) నిద్రపోయే ముందు వేడి పాలు త్రాగితే మంచిది.
- 974) సుఖనిద్ర వలన- మనిషికి ఎంతో ఉత్సాహము, ఆనందము లభిస్తాయి.
- 974-A) ఖాళీ కడుపుతో పండుకోవడం- కొందరికి వేడిపాలు త్రాగుట వలన నిద్ర బాగా వస్తుంది.
- 975) పడకగది విశాలముగా వుండాలి. చీకటిగా, తగినంత గాలి వచ్చేలా ఉండాలి. తగినంత వేడిగా, నిశ్శబ్దముగా ఉండాలి.
- 976) టీ, కాఫీ, చాక్లెట్స్ కలిపిన పానీయాలు; అధిక మోతాదుతో మత్తు పదార్థాలు, సిగరెట్స్ ఇవన్నీ సాయకాలము తీసికోకూడదు.
- 977) రాత్రి ప్రొద్దుపోయి బోజనము చేయకూడదు.
- 978) “పగటి నిద్ర- పనికి చేటు” అంటారు. కాబట్టి.... పగటిపూట ఎక్కువసేపు నిద్రపోకూడదు. అంతేగాక.... పగటి నిద్ర వలన- రాత్రి నిద్రకు భంగము కలుగుతుంది.
- 979) మనిషికి భగవంతుడు ప్రసాదించిన వరము నిద్ర! నిద్ర తక్కువైతే .. మనిషి అనారోగ్యము పాలౌతాడు. శరీరము బడలికగా ఉంటుంది. అటువంటి సమయములో వయసుపైబడుతున్న వారిలో ‘నిద్రలేమి’ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అటువంటివారు కొన్ని పద్ధతులు పాటిస్తే కొంతవఱకు నిద్రపోవచ్చు.
- 980) నిద్రించే గదిలో- ఉష్ణోగ్రత సమస్థాయిలో ఉండాలి. బెంపరేచర్ అధికముగా లేదా శీతలముగా ఉన్నా... నిద్రకు అంతరాయము కలుగుతుంది.
- 981) సుఖనిద్ర కోరువారు- పొగతాగుట మానేయాలి. లేదా తగ్గించాలి.



982) రణగొణ ధ్వనులు, ఇరుగు-పొరుగు వారి సందడితో నిండి ఉన్న ఇండ్లలో నివసిస్తున్నవారు- చెవులలో దూది లేక ఇయర్ ప్లగ్స్ పెట్టుకొని, వీలైనంత వఱకు ధ్వని వినిపించకుండా జాగ్రత్త పట్టుకుంటు వలన సుఖనిద్రకు అంతరాయము కలుగదు.

983) నిరంతరము వ్యాయామము చేసే వారికి- ఇతరులకన్నా నిద్ర బాగా పడుతుంది. నిద్రలేమితో బాధపడేవారు నిత్యము వ్యాయామము చేస్తే.... ఫలితము ఉంటుంది. అలాగని పండుకోబోయే ముందు వ్యాయామము చేస్తే.... అసలు నిద్ర పట్టకపోవచ్చును.

984) సౌరకాయ తినుట వలన- మానసిక-శారీరక విశ్రాంతి మరియు సుఖనిద్ర లభిస్తుంది.

985) రెండు బెన్స్ల సువ్యులనూనె, ఎనిమిది బెన్స్ల తాజా సౌరకాయ రసము వీటిని కలిపి; నీరు పూర్తిగా ఇంకిపోయేవఱకు మరగించి, చల్లార్చిన తరువాత సీసాలో పోసికొని, దీనిని- తల నూనెగా ఉపయోగిస్తే.... కళ్ళ మంటలు తగ్గి, బాగా నిద్రపడుతుంది. చల్ల దనము కలుగుతుంది.

986) ధనియాల కషాయములో- పాలు, పంచదార కలిపి; త్రాగితే.... తల తిరుగుట తగ్గుతుంది. మంచి నిద్ర పడుతుంది.

987) రోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవాలి. నిద్రపోవుటకు పావుగంట ముందే మనసుకు, శరీరానికి విశ్రాంతి కల్పించాలి.

988) 'కెఫిన్' ఉండే టీ, కాఫీ వంటి పదార్థాలను నిద్రపోవుటకు ఆరు గంటల ముందే ఆపవేయాలి.

989) పండుకొనుటకు అనువైన పక్క ఉండాలి. నిద్రించే మంచాలపైన కూర్చుని ఆడుకొనుట 'T. V. చూచుట, పాటలు వినుట వంటివి చేయకూడదు.

### సుఖప్రయాణమునకు

990) ప్రయాణాలు చేయుట ఇబ్బందిగా ఉన్న.... తప్పనిసరిగా వెళ్ళ వలసి వచ్చినపుడు- ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు పాటించుట మంచిది.

పయటచెంగు చక్రాలకు చుట్టుకొని; చీరనష్టము, పరుపునష్టముతో పాటు.... ఒక్కోసారి ప్రాణాలకే ప్రమాదము రావచ్చును.

- 991) అల్లపు ముక్క చిన్నది ఒకటి తీసికొని చిన్నచిన్న ముక్కలుగా తరగాలి. ఇందు కప్పు వేడినీరు పోసి, పదినిమిషాలు మూత పెట్టి వుండాలి. ఆ తరువాత బాగా కలిపి; అందులో స్పూన్ తేనె కలిపి, ప్రయాణానికి అరగంట ముందు నేవించండి! ప్రయాణ అలసట ఉండదు.
- 992) దూర ప్రయాణాలు చేయునపుడు పై మిశ్రితమును- ప్లాస్క్లో తీసికేళ్ళే మంచిది. చిన్న పిల్లలకైతే.... చిసచిన్న ముక్కలుగా ఎండపెట్టిన అల్లము పనికొస్తుంది. 'పెప్పర్ మెంట్ లీ' కూడ మంచిదే! ఈ రసము గర్భవతులకు 'మార్సింగ్ నిక్ నెస్' కూడ పోగొడుతుంది.
- 993) చేతులకు 'రిస్టెర్యూండ్స్' ఎలాస్టిక్వి ధరించుట ద్వారా కూడ ప్రయాణపు ఒత్తిళ్ళని తట్టుకోవచ్చును
- 994) ప్రయాణాలందు మీ 'సూట్ కేస్', 'ఎయిర్ బ్యాగ్'లను- తేలికగా గుర్తుపట్టడానికి- కాస్త పెద్దసైజ్, బ్రైడ్ కలర్ ఉన్న ఒకేలాంటి 'స్క్విర్స్'ని అతికించండి!
- 995) ప్రయాణించేటప్పుడు- తులసి ఆకును నలిపి, వాసన చూస్తూ ఉంటే.... వికారము-వాంతి ఉండవు.

### నెలవులు చక్కగా గడుపుటకు

- 996) "నెలవుల"ని ఎండలకు పిల్లలను వదలివేస్తే.... వేపి జ్వరాలు, నెగ్గడ్లు, ఒళ్ళు పేలుట వంటి వాటితో బాధపడతారు. కాబట్టి.... ఉదయము ఒక గంట, సాయంత్రము చల్లబడ్డాక రెండు గంటల నేపు మాత్రమే పిల్లలను అటలకు బయటకు పంపాలి.
- 997) నెలవులలో- పిల్లలతో పెద్దలు గడపాలి. తీసికలేని పెద్దలు- చిన్న పిల్లలకు 'ఇంథోర్ గేమ్స్' కొనివ్వాలి. 'లూడూ', 'మోన్ గేమ్స్', 'నాలెడ్స్' అభివృద్ధి అయ్యే అనేక రకాల ఆట వస్తువులను కొనివ్వాలి

- 998) పెద్దపిల్లలను 'కేరమ్స్', 'చెస్' వంటి ఆటలను ఆడనివ్వాలి. అంతే గాక.... ఇంగ్లీష్, తెలుగు నారెడ్డ్ బుక్స్ కొనివ్వాలి వీరైతే 'రైబరీ'కి పంపాలి.
- 999) సెలవులలో బంధువుల ఇళ్ళకు, ఊళ్ళకు పంపుట వలన పిల్లలకు మార్పు వలన ఆనందము కలుగుతుంది. పంపేముందు పిల్లలకు కొన్ని జాగ్రత్తలు నేర్పాలి. "అల్లరిచేసి, విసిగించరాద"ని; "తోటి పిల్లలతో గిల్లికజ్జాలు పెట్టుకోరాద"ని; "కొట్లాడి కాళ్ళు-చేతులు విఱుగ గొట్టుకోరాద"ని జాగ్రత్త చెప్పాలి.
- 1000) పిల్లలు ఎవరిపనులు వారు చేసికొనేలా.... చిన్నతనము నుండి ఆలవాటు చేయాలి. విలువైన వస్తువులు పాడుచేయవద్దని చెప్పాలి.
- 1001) ఊళ్ళకు పంపే ముందు వారి అనుమతి తీసికొని, వారు రమ్మని కబురు పంపాకే.... పిల్లలను పంపుట ఇరువురికీ మంచిది.
- 1002) కాలాన్ని వృథా చేయకుండ; వేసవి సెలవులో వారి ఇష్ట ప్రకారముగా 'స్విమ్మింగ్', 'బ్యాట్ మింటన్', 'క్రికెట్' వంటి ఆటలను నేర్పించుట మంచిది.
- 1003) అమ్మాయిలకు- ఈ సమయములో తల్లులు దగ్గఱుండి 'ఇంటి పనులు', 'వంటపనులు' చేయుటలో మెలకువలు నేర్పించాలి. కుట్టు, ముగ్గులు వేయుట, అల్లికలు; వస్తువులను చక్కగా, అందముగా, క్రమ పద్ధతిలో అమర్చుట నేర్పించాలి.
- 1004) పిల్లలపైన ఒత్తిడి తీసికొని రాకుండా.... నిదానముగా, శ్రద్ధగా ఏది చెప్పినా నేర్చుకుంటారు

### సౌందర్య చిత్రాలు

- 1005) వెన్నను ఒంటికి బాగా పట్టింది, ఐదునిమిషాల తరువాత స్నానము చేస్తే.... చర్మము మృదువై, కాంతివంతముగా ఉంటుంది.
- 1006) సెనగ పిండిలో- నిమ్మరసమును కలిపి; శరీరానికి రాచుకొని; పదినిమిషాల అనంతరము స్నానము చేస్తే.... చర్మము నిగనిగలాడుతుంది.

- 1007) స్నానము చేసి, తువ్వలుతో చర్మాన్ని రుద్దకూడదు. కేవలము అద్దాలి.
- 1008) ఉదయాన్నే పరగడుపున గ్లాస్ నిమ్మరసము కలిపిన నీటిలో. కొంచెము తేనె కలుపుకొని త్రాగితే.... చాల మంచిది.
- 1009) చర్మ రక్షణ కొరకు రోజుకు ఒక్కసారైనా స్నానము చేయాలి. చన్నీటి స్నానము మరీ మంచిది. గోరువెచ్చని నీటితో స్నానము చేయటా మంచిదే! 20972
- 1010) చర్మ సౌందర్యము కోరువారు ఎప్పుడూ తాజా పండ్లు తినుట మంచిది! మూతలు పెట్టని ఆహారపదార్థాలు తినకూడదు.
- 1011) రాత్రి పండుకోబోయే ముందు తప్పనిసరిగా సబ్బుతో ముఖము కడుక్కోవాలి. స్నానము చేయుట మరింత మంచిది. పుదీనా, పసుపు వీటిని సమభాగాలుగా తీసికొని; మెత్తగా నూటి ముఖానికి రాచుకొని, పదినిమిషాల తరువాత కడుక్కుంటే.... మచ్చలు, మొటిమలు తగ్గుతాయి. 65672
- చామనభాయ శరీరము గలవారు చర్మపు కొరికిని మరింత పెంచు
- 1012) కోవాలనుకుంటే.... ముల్లూగి, టొమేటో రసాలను. రోజుకి నాలుగు సార్లు సారికి ఒక గ్లాస్ వొప్పన నేవిస్తుంటే.... మంచి ఉపయోగము వుంటుంది. 16260
- 1012-A) పొడి చర్మముగల వారికి- ఆముదము ఎంతో ఉపయోగకారి! చర్మము మృదువుగా వుండేందుకుగాను ఆముదమును- బాడి మసాజ్ కు వాడవచ్చు. కనుటెప్పలు, కనుబొమలు ఒత్తుగా పెరగాలంటే ... రోజూ రాత్రుళ్ళు ఆముదము రాస్తే ... పది హేను రోజులో తేడా వస్తుంది.
- 1013) 'ఆలివ్ ఆయిల్' బాడి మసాజ్ కి మంచిది. 'సన్ బాకింగ్' సమయములో చర్మానికి రాచుకుంటే.... చర్మము మృదువుగా వుంటుంది.

- 1014) జుట్టు నల్లగా నిగనిగలాడుతూ పెరగాలంటే.... కొబ్బరినూనె వాడండి! పొడిజుట్టు ఉన్నవారు- కొబ్బరినూనె వున్న 'పాంపూ'లు వాడుట మంచి.
- 1015) దాదాము నూనెను- ముఖానికి వాడితే.... అద్భుతముగా పని చేస్తుంది. కళ్ళ చుట్టూ ముడతలు పోగొట్టుకొనుటకు కూడ వాడవచ్చు.
- 1016) రెండు టీ స్పూన్ల 'అల్మండ్ ఆయిల్'ను స్నానము చేసే నీటితో కలుపుకుని, స్నానము చేస్తే.... మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయి.
- 1017) జాజికాయ, చందనము, మిరియాలు వీటిని సమభాగాలుగా తీసి కొని; మెత్తగా పొడిచేసి, మొటిమలకు రాస్తే.... మొటిమలు అంతరించి, అందముగా వుంటారు.
- 1018) గొంతు వలూ కుట్టిన జాకెట్ ధరించవద్దు! 'షల్వార్ కమీజ్' హార్ షేప్ లో మెడ భాగాన్ని కుట్టించండి!! లేదా లోతైన నెక్ కల్గిన డ్రస్ ధరించండి!!!
- 1019) చిన్న డిజైన్ గల 'నెక్లెస్'లను ధరించండి! 'నెక్లెస్'కు ఒక తాయి గల లాకెట్ వేస్తే మరి అందముగా ఉంటుంది.
- 1020) మీ మెడ గుబించి మరింత శ్రద్ధ తీసుకోండి! మీ మెడ వెనుక భాగములో చెమట పట్టకుండా యాస్ట్రిజెంట్ గాని, పౌడర్ గాని వాడండి!! మంచి పరిమళముగల సెంట్ మీ మెడ వెనుక వ్రేచేసికోండి!!!
- 1021) 'నెక్లెస్' వేసికొనవుడు చెవులకు పెద్ద రింగులు ధరించండి! మీరు కదలినప్పుడల్లా అవి మీ మెడను తాకుతూ.... అందటి దృష్టిని ఆకర్షిస్తాయి.
- 1022) నిమ్మరసమును- ముఖానికి రాచుకొని, ఆరగంట ఆఱనిచ్చి, గోరు వెచ్చని నీటితో కడుక్కుంటే.... ముఖము ప్రెష్ గా వుంటుంది.

- 1023) పుచ్చకాయ రసమును- ముఖానికి రాచుకుని, పావుగంట ఆఱనిచ్చి, చన్నీటితో ముఖము కడుక్కుంటే ... హాయిగా వుంటుంది.
- 1024) వేసవిలో వాడేసోప్స్ చందనము లేక వేపతో తయారైనవి వాడుట మంచిది నున్నిపిండి ఇంకా మంచిది.
- 1025) ముఖము వేడికి. జిడ్డుగా అనిపిస్తే ... నారింజ రసము, పెరుగు కలిపి; ముఖానికి పట్టింది, అరగంట తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగితే.... జిడ్డు పోయి, బ్రెష్గా వుంటుంది.
- 1026) కొద్ది పాలలో- తినే సోడా కొంచెము కలిపి, దానిని ముఖానికి రాచుకుంటే.... ఎండ వేడిమికి వాడిన ముఖము అందముగా, తేటగా వుంటుంది.
- 1027) వేసవిలో 'ప్రెష్ ఫ్రూట్ జ్యూస్'లు, 'కొబ్బరి బొంబా'ల నీరు త్రాగుతూ ఉంటే.... చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుకొన్నట్లు కాగలదు.
- 1028) ఎండ తీవ్రతకు చర్మము వాడినట్లనిపిస్తే ... ఆరు చెంచాల మజ్జిగలో- రెండు చెంచాల బొమ్మేటో రసము కలిపి, రాచుకొని, అరగంట తరువాత కడుక్కుంటే.... చర్మము బ్రెష్గా వుండుటయే కాక ....అందముగా కనిపిస్తుంది.
- 1029) 'నెయిల్ పాలిష్' త్వరగా ఆటుటకు- చేతులను కొన్ని సెకన్స్ పాటు చల్లని నీటిలో వుంచండి! 'పాలిష్' వెంటనే ఆటురుంది. చేతులను బయటకు తీసి, ఒక నిమిషము ఆగి, మ లా 'పాలిష్' చేసికొని, చేతులను మరలా నీటిలో వుంచండి! ఆ నీటిలో నిమ్మ రసము కలిపితే.... 'నెయిల్ పాలిష్' మరింత మెలుస్తుంది!
- 1030) ఒక స్పూన్ నిమ్మకాయ రసాన్ని లేదా వెసెగర్ని- నీళ్ళలో కలిపి, ముఖానికి రాచుకుంటే.... మంచి 'క్లినింగ్ లోషన్'గా పనిచేస్తుంది.
- 1031) స్నానము చేసే నీటిలో- ఒక కప్పు గంజిపొడి, ఒక చెంచా 'గ్లిజెరిన్' లను కలిపి; స్నానము చేస్తే.... చర్మము మెత్తబడి, ఆరోగ్యముగా వుంటుంది.

- 1032) గంధము, పసుపు వీటిని సమపాళ్ళలో తీసుకుని; ఇందు పెరుగు వేసి, పేస్ట్లా చేసి; ముఖానికి రాచుకుని, అతిన తరువాత కడుక్కొంటుంటే.... మెలుపు వస్తుంది.
- 1033) జిడ్డు చర్మమువారు ఒక చెంచా తేనెలో- ఇదు చుక్కల నిమ్మ రసము కలిపి; అందులో ఒక చెంచా ముల్లనానుట్టి వేర్చి, పేస్ట్లా తయారు చేసుకుని, ముఖానికి రాచుకోండి! అతిన తరువాత కడిగేసుకోండి!! ముఖము కళకళలాడుతుంది.
- 1034) పుదీనా ఆకుల రసమును- ముఖానికి 'మాస్క్'లా రాచుకొని, అతిన తరువాత కడిగేసుకోవాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తూఉంటే... మొటిమలు తగ్గుతాయి.
- 1035) రెండు టీస్పూన్ల మజ్జిగలో- ముల్లంగిని అరిగదీసి, ముఖానికి రాచుకొంటుంటే.... నునుపుదనము వస్తుంది.
- 1036) తేనె, పాలు వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; ముఖానికి పలుచగా రాచుకొని, పదినిమిషాల తరువాత కడిగివేయాలి. ఇలాచేస్తుంటే... ముఖము మీద వున్న నల్లని మచ్చలు మాయమౌతాయి.
- 1037) తులసి ఆకుల రసమును- తలకు పట్టించి, తెల్లవారిన తరువాత తలస్నానము చేస్తే.... తలలో పేలు చచ్చిపోవుటయే కాక.... వెంట్రుకలకు తళుకు వస్తుంది.
- 1038) పెరుగును- ముఖానికి రాచి, కొంతసేపయ్యాక.... గోరువెచ్చని నీటితో కడిగితే.... ముఖము ఎంతో అందముగా వుంటుంది.
- 1039) పాలు, తేనె, బాదముపప్పు పొడి వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; ముఖానికి రాచుకొంటుంటే.... ఎండకు వాడిన ముఖము- అందముగా, సున్నితముగా వుంటుంది.
- 1040) కాళ్ళు-చేతుల పగుళ్ళు-చారలు పోవాలంటే.... ప్రతి రోజూ కాళ్ళు-చేతులను 'అలిప్ ఆయిల్'తో గాని, 'నువ్వులనూనె'తో గాని- మసాజ్ చేసి; అరగంట తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కడగాలి. రాత్రి పడుకునే ముందు పరిశుభ్రముగా కాళ్ళు-చేతులు

కడుక్కొని, తగిన క్రిమ్ రాచి, పదినిమిషాలు మసాజ్ చేయాలి.  
ఇలా వారానికి ఒకరోజు చేయాలి.

- 1041) ముఖముమీది నల్లని మచ్చలు పోవాలంటే.... ముఖానికి ఆవిరి పట్టాలి. నిమ్మరసము, కోడిగుడ్డు తెల్లసొన, పసుపు వీటిని సమ భాగాలుగా కలిపి; ముఖానికి పట్టించి, పదినిమిషాల తరువాత కడగాలి. ఇలా వారాని కొకసారి చేయాలి.
- 1042) రాత్రి నిద్రపోయేముందు నేతిని- ముఖానికి బాగా మర్దన చేసి, ఉదయము లేవగానే కడుక్కోండి! ముఖమునకు మంచి రంగు వచ్చి, నునువుదేలి; అందముగా, ఆకర్షణీయముగా ఉంటుంది.
- 1043) వారానికి ఒకరోజు నెనగపిండిలో- రోజ్ వాటర్, నిమ్మరసము కలిపి; పేస్ట్లా చేసి, దీనిని సబ్బుకు బదులుగా స్నానము చేసేటప్పుడు వాడాలి.
- 1044) పచ్చ ముల్లంగి దుంపలను- ఉదయము ఒకటి, సాయంత్రము ఒకటి చొప్పున ప్రతిరోజూ తింటూవుంటే.... శరీరకాంతి పెరుగుతుంది.
- 1045) గులాబిరేకులను- స్నానముచేసే నీటిలో కలిపి, స్నానముచేయుట వలన.... చర్మము సువాసగా, తాజాగా ఉంటుంది.
- 1046) మెంతులను బాగా నూటి, ముఖానికి మర్దన చేసి, గంట తరువాత స్నానము చేస్తే.... ముఖము- మృదువుగా, అందముగా వుంటుంది.
- 1047) తులసి ఆకును- చర్మవ్యాదులున్నవారు ఉపయోగించుట చాల మంచిది.
- 1048) గవ్వలను- నిమ్మరసముతో మునిగేలా పదిరోజులుంచితే.... గవ్వలు కరగిపోతాయి. ఆ రసాన్ని తలకు పట్టిస్తే.... జుత్తు ఒత్తుగా పెరుగుతుంది.
- 1049) ఏదైనా పార్టీకి వెళ్ళేముందు పసుపు, మీగడ కలిపిన మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాచుకుని, పదినిమిషాల తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కడగాలి. ముఖము నునువుగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.



1050) గోళ్ళచుట్టూ నిమ్మ చెక్కతో రుద్ది, కానేవుండి, గోరువెచ్చని నీటితో కడిగి, పొడిగుడ్డతో తుడిచి, అప్పుడు 'నెయిల్ పాలిష్' వేస్తే.... గోళ్ళు అందముగా ఉంటాయి.

1051) తుంగ గడ్డలను- ఎండబెట్టి; మెత్తగా దంచి, పొడిచేసికోవాలి. ఈ పొడికి- పదిరెట్లు పెసరపిండిని కలిపి, ఒంటికి నలుగుపెట్టి, స్నానము చేస్తే.... చర్మానికి నునుపుదనము, కాంతి వస్తుంది. ఈ ప్రక్రియ వలన చర్మవ్యాధులు నిరోధించబడతాయి.

### శ్రీలు పయట వేయుటలో మెలకువలు

1052) పొయ్యిమీది వేడిగిన్నెలను- పయట చెంగుతో దింపకూడదు.

1053) వంటగదిలో పని చేసేటప్పుడు తప్పనిసరిగా 'ఏప్రాన్' ధరించుట మంచిది. లేదంటే పయటను నడుముచుట్టూ త్రిప్పి దోపుకోవాలి.

1054) కొందఱు పయట చెంగుతో- బొమ్మలను, సామానులను తుడుస్తుంటారు. ఇది మంచిది కాదు.

1055) పిల్లలను ఎత్తుకొనుట, ఇల్లు శుభ్రము చేయుట, తోటపని వంటి ఏ పనులు చేసినా.... పయట దోపుకునే వుండాలి. లేదంటే.... దేనికైనా తగులుకొని, చీరచెంగు చిరిగిపోయే ప్రమాదము వున్నది.

1056) పయటకు- చేతులు తుడుచుట, పిల్లలను తుడుచుట వంటి పనులు చేయకూడదు. వాటికొరకు ప్రతేకమైన 'నాప్ కిన్స్'ని అందు బాటులో వుంచుకోవాలి.

1057) బస్, ట్రైన్ వంటివి ఎక్కేటపుడు-దిగేటపుడు పయటను గమనించుకోవాలి. రద్దీలో అనుకాకుండా పైట చిక్కుకుపోవుట, ఎవరైనా తొక్కుట వంటివి జరుగుతుంటాయి.

1058) చిన్నచిన్న వస్తువులు, చీటిలు, డబ్బు వంటివి పయట చెంగున ముడివేసి పెడుతుంటారు. ఈ ముడి వదులైతే.... జాణిపోయే ప్రమాదము వున్నది.

1059) త్రిచక్ర, ద్విచక్ర వాహనాలలో ప్రయాణము చేసేటప్పుడు తప్పని సరిగా పయటను జాగ్రత్తగా చూచుకోవాలి. లేకుంటే ఆ వేగానికి

1060) చాలమంది శ్రీలు పయట జాతిపోకుండా - జాకెట్ కు, పయటకు పిన్స్ పెడుతుంటారు. దీనివలన జాకెట్, పయటచెంగు రెండూ త్వరగా చినిగిపోవచ్చును.

### స్నేహ బంధము నిలుచుటకు

1061) తనకంటే బాగా అందముగా వుండే శ్రీతో స్నేహము చేయాలని మరో శ్రీ ఎప్పుడూ అనుకోరాదు

1062) అతి తక్కువ కాలములో - అతి ఎక్కువ స్నేహము చేయుట శ్రీలకే చెల్లుతుంది. ఇట్టి స్నేహము ఎక్కువ కాలము ఉండక పోవచ్చును.

1063) శ్రీలు చిన్నచిన్న అభిప్రాయ భేదాలకే స్నేహాన్ని వదిలేసు కుంటారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు.

1064) శ్రీ తన స్నేహితురాలితో ఆంతరంగిక విషయాలను పూసగ్రద్ది నట్లు చెప్పుకుంటుంది. ఐతే.... స్నేహితురాళ్ళందరితో చెప్ప కూడదు.

1065) ఇద్దరి శ్రీలమధ్య స్నేహము బెడిసికొట్టినా.... ఒకరి పరోక్షములో మరొకరు నిందకు పాల్పడకూడదు.

1066) ఇద్దరు మగువలు చేరి, మాట్లాడుకునే విషయాలు ఒకేలా ఉండ కూడదు. విభిన్నముగా ఉండాలి.

1067) అవతలి స్నేహితురాలికంటే.... తాను కొంత ఉన్నతముగా ఉన్నప్పుడే.... స్నేహము ప్రారంభించాలని భావించరాదు.

1068) ఒక మగువ హృదయాన్ని - మరో మగువ అర్థము చేసు కున్నంతగా.... ఒక పురుషుడు అర్థము చేసికోలేడు. కాబట్టి.... శ్రీ చెలిమి శ్రీతోనే ఉండాలి. ఐతే.... భర్తతో స్నేహము చేయుట అత్యున్నతముగా ఎంచవలెను.

1069) స్నేహితురాలిని విమర్శించుట చేయకూడదు. ఒకవేళ చేసినా.... ఆది ఎత్తిచూపినట్లుగా ఉండకూడదు. లోపాలు అందరితో ఉట్టాల్తుని గుర్తుంచుకొనుట ఘుంపిణి.

- 1070) స్నేహితురాళ్ళు అపదలో ఉన్నప్పుడు తప్పకుండా ఆదుకోవాలి!  
వారికి తగిన సహాయమును, ధైర్యమును ఇవ్వాలి!!
- 1071) స్నేహితురాలు మీతో చెప్పిన అంతరంగిక విషయాలను ఇతరులకు చెప్పకూడదు. చెబితే ... ద్రోహము జైతుంది.
- 1072) ఈర్ష్య, అనూయలను విడనాడి; కలిసిపోవాలి.
- 1073) స్నేహానికి- అంతస్తుల తారతమ్యాలు ఉండకూడదు.
- 1074) ఖర్చులను- మిత్రురాలిమీద మోపకూడదు.
- 1075) సహాయపడే స్వభావము నేర్చుకోవాలి.
- 1076) మిత్రురాలితో- మనసువిప్పి మాట్లాడుట నేర్చుకోవాలి.
- 1077) అత్యవసరమైతే తప్ప చేబదుళ్ళు తీసికోరాదు. ఒకవేళ తీసికొన్నా వెంటనే ఇచ్చేయాలి.
- 1078) స్నేహపూర్వకమైన మాటతీరుని, మర్యాదని పెంపొందించుకోవాలి. మాటలలో పెడర్థాలు ఉండకూడదు.
- 1079) ప్రతి విషయములోనూ- జోక్యము చేసికోకూడదు.
- 1080) మనవలన వారికి ఎటువంటి ఇబ్బందీ కలుగకుండా ప్రవర్తించాలి. వారు ఇబ్బంది పెట్టినా.... ఓర్పు వహించాలి.

### హాయిగా వుండటానికి అత్యవసర చిట్టాలు

- 1081) మీ శ్రీవారికి సిగరెట్. త్రాగే అలవాటు వుంటే- గీచిన అగ్గి పుల్లలకుగానీ, కాల్చిపారేచిన సిగరెట్ ముక్కలకు గానీ, యాష్ ట్రేలో పడేసిన సిగరెట్ పీకలకుగానీ ఇంకా నిప్పు వుండేమో చూచి, ఆర్పివేయటాన్ని అలవాటు చేసికోండి! యాష్ ట్రేలో అప్పుడప్పుడు కాసిని నీళ్ళు పోస్తూ వుండండి!!
- 1082) మీ పిల్లలు అగ్గిపుల్లలతో గాని; గుండు నూదులతోగాని, సిగరెట్ లైటర్ తో గాని; బ్లేడ్, కత్తిపీట, చాకు వంటి వాటితో ఆడుకోకుండా జాగ్రత్త పడండి!
- 1083) శ్రీవారి రేజర్ నెట్ ను ఉపయోగానంతరము- దానిని తిరిగి భద్రపజచే బాధ్యత ఆయనగారిదే అనుకోకుండా..., మీరే బాధ్యతగా భద్రం చేయండి!

సన్ స్టాప్ కావచ్చు, బొగ్గుల కుంపచే కావచ్చు లేదా గ్యాస్ కావచ్చు వాటిపట్ల మీరే కాకుండా- మీ పిల్లలూ వాటికి సంగా వుండేలా జాగ్రత్తపడండి!

కంలో లేని గదులకు తాత్రి వేళలలో తప్పనిసరిగా తాళం ండి! ఒకవేళ ఆ గదిలో మీకు తెలియకుండా అగ్నిప్రమాదం ిడినా- అది ఆ గదికే పరిమిత మౌతుంది. మిగతా గదులకు పించే లోపల మీరు జాగ్రత్త పడడానికి అవకాశం వుంటుంది. యకుని, మండటానికి అవకాశం వుండే గుడ్డల్ని గాని, వస్తు ం గాని- పొయ్యికి దగ్గరగా వుంచకండి! ఇంట్లో వున్న ంసు మళ్ళిన పెద్దల్ని కూడా పొయ్యికి కొంచెం దూరంగానే ెనివ్వండి!!

వైరింగ్ నూ, పాత ప్యూజ్ లనూ మార్చి క్రొత్త; ఎలక్ట్రి ంగ్ ను చేయించుకొనుట క్షేమదాయకమని గుర్తుంచుకోండి ,్రిక్ హీటర్, ఐరన్ బాక్స్, T.V. సెట్ వంటి వాటిని ం పెయిల్యూర్ ఐన సమయములో- ఆప్ చేయటాన్ని ఆల ం చేసికోండి!

సకొనబోయే ముందు- తలుపుల్ని బంధించి, తాళము వే ంటతోపాటు- అగ్నిప్రమాదాలకు అవకాశం వుండే వాటి ిటిని 'ఆప్' చేసామో.... లేదో.... ఒకసారి చెక్ చేసికొనుట ప్రధాన కర్తవ్యమని గుర్తించండి!

క్రొ మందుబిళ్ళలను మ్రింగకండి! వేసికోవలసిన టాబ్ లెట్ నదా? కాదా?!" అని వెరిఫై చేసికోండి!! మందులను పిల్లలకు సబాటులో వుంచకండి!

ర్ సలహా ప్రకారమే మందులు వాడండి! మెడికల్ షాప్ లో క్షే కుక్టాడినో, ఇరుగు-పొరుగు ఆంటీనో-అంకుల్ నో అడిగి ము చేసికొనుటో ప్రమాదభరితమని గ్రహించాలి.

సుండా మానేసిన మందుల్నీ, ఎక్స్పైరీ డేట్ ముగిసిన పుల్నీ వెంటనే డస్ట్ బిన్ లో పడేయండి!

1093) కుటుంబ సభ్యులకు ఏర్పడిన జబ్బులకు సంబంధించిన అన్ని వివరాలనూ రికార్డ్ చేయుట గృహిణి 'పథాన బాధ్యత' అనే సంగతి మఱి పోకండి! డాక్టర్ ప్రిస్క్రిప్షన్లనూ, డెస్ట్ రిపోర్ట్లనూ పైల్ చేసి వుంచండి!!

1094) చీపుళ్ళు, టూత్ బ్రష్లు, పిల్లల పుస్తకాలు, గొడుగులు, రెయిన్ కోట్స్, టిఫిన్ బాక్స్, టాయ్లెట్ సామగ్రి, న్యూస్ పేపర్ కాళ్ళ చెప్పులు మున్నగు వానిని వాడిన తర్వాత వేటి స్థానములో వుండ వలసిన వాటిని వాటి స్థానంలో ఉంచుటను కుటుంబ సభ్యులందఱికి ఆలవాటు చేయాలనీ; గ్రహించండి! పిల్లలకు దేన్నైనా గబుక్కున నోట్లో వేసికొనే ఆలవాటు వుంటుందని మీకు తెలుసు కదూ! దానిని మానిపించండి!!

1095) గుండీలు, చిల్లర నాణేలు, కుంకుడు గింజలు వంటి వాటిని పిల్లలకు అందుబాటులో వుంచకండి! వాటిని మ్రింగితే ముంచు కొచ్చే ప్రమాదము ఎలాంటిదో మీకు తెలుసు కదూ!!

1096) బ్రెషర్ కుక్కర్, మిక్సి, గ్రైండర్, పాన్ మున్నగు వాటిని వాడేటప్పుడు ఉత్పత్తిదారుల ఇన్ స్ట్రక్షన్స్ ను స్ట్రిక్ట్ గా పాటించండి

1097) డోర్ కర్టెన్స్ గాలికి రెపరెపలాడుతూ వుంటాయి. ఆ రెప రెపలకు అందనంత దూరములో స్టాప్లు వుండాలని గుర్తించండి!

1098) పిల్లలున్న ఇంట్లో - వంట చేసేటప్పుడో, కాఫీ పెట్టేటప్పుడో స్టాప్ కు దూరముగా పోకండి! టీ కెటిల్ ను లాగేస్తేనే.... పిల్లల పరిస్థితి ఏమాతందో ఊహించండి!! ఇంక ఆపైన ఐతే.... పరిణామాలెలా వుంటాయో మీకే తెలుసు కదూ!!!

1099) నరాల బలహీనతకు సంబంధించిన జబ్బులకు సహజముగా స్లిపింగ్ డోస్ లను ప్రిస్క్రిప్ట్ చేస్తారు డాక్టర్స్! కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరికి అలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడినా మీరే 'బాటిల్' ను భద్రముచేసి 'డోస్' ప్రకారము ఎప్పటికప్పుడు రోగికి ఇచ్చేలా చూడాలి. డోస్ ఫెరిగితే.... ట్రైఫ్ కే డేంజర్ అని గ్రహించండి!

- 1100) టిటికి తలుపుల్ని, వాకిలి తలుపుల్ని మూసేటప్పుడు.... మీ పిల్లల చేతులుగాని, మీ చేతులుగాని చిక్కుకుని నలిగిపోకుండా జాగ్రత్త పడండి!
- 1101) వాడుకునే వస్తువులకు గానీ, ఫర్నిచర్ కుగానీ అంచులు పడునుగా వుంటే.... ఎప్పుడైనా.... ఎవరైనా- గాయపడే ప్రమాదము పొంది వుంటుంది గనుక- నునుపుగా వుండేలా సెలక్ట్ చేసికోండి!
- 1102) గాజు పరికరాన్ని పిల్లలకు అందుబాటులో వుంచకండి! వారి చేతుల్లో అవి ఏక్షణములోనైనా బ్రద్దలు కావచ్చు!! అంతవఱకైతే ఫరవాలేదు. ఆ పగిలిన గాజుముక్కలు వారికి ప్రాణాపాయాన్నే కల్పించవచ్చు!!!
- 1103) ఇంటి ముంగిట్లోను, మేడమెట్లపైన రాత్రివేళల్లో- 'రైడ్' ఎప్పుడూ వెలుగుతూ వుండుట మేలని గుర్తుంచుకోండి!
- 1104) పిల్లలున్న ఇంట్లో- మేడమెట్లకు మొదట్లోను, చివరిలోను చిన్న గేట్ వుండటము అవసరమని గ్రహించండి!
- 1105) శ్రీవారు సిగరెట్ త్రాగుతూనే- నిద్రాదేవి ఒడిలోకి జాతిపోతే... ఎంత అనర్థమో ఆలోచించండి! బెడ్ రూమ్ లో సిగరెట్ వెలి చొద్దని ముద్దుగా వారించండి!!
- 1106) టార్చిలైట్ గాని, ఎమర్జెన్సీలైట్ గాని, క్రావ్ లైట్ గాని రాత్రివేళల్లో తప్పనిసరి అని గుర్తుంచుకోండి! "వాన రాకడ - ప్రాణం పోకడ" అన్నారు గాని పెద్దలు.... పవర్ కట్ కూడా అదే కేటగిరీ!
- 1107) పిల్లలకు బొమ్మల్ని కొనిచ్చేటప్పుడు- కేవలము అవి ఆడుకొనేందుకు మాత్రమే ఉపయోగపడేలా జాగ్రత్త వహించండి! ముచ్చటకొద్దీ ప్రాణహాని కలిగించే వాటిని కొనకండి!!
- 1108) ఎలాంటి ఇబ్బంది ఏర్పడినా- మీ పిల్లల బాధ్యతను అపరిచితులకు అప్పగించకండి!
- 1109) ఆల్మైరాలో గాని, ఐరన్ శేఫ్ లోగాని సామాన్లు సర్దుకునేప్పుడు.. బరువైన వానిని క్రింది అరలలోను, తేలికైన వాటిని పై అరలలోనూ సర్దుకోండి!

- 1110) ఎలక్ట్రిక్ స్విచ్‌లను - తడిచేతితో ఆన్ చేయుట గాని, ఆఫ్ చేయుట గాని ప్రమాదకరమని గ్రహించండి!
- 1111) నెలవారీ కుటుంబ ఖర్చులను - లెక్క వ్రాసుకొనుట వలన ఎంతో మేలు జరుగుతుందని మలువకండి! వృథాఖర్చులను నివారించటానికి, అప్పులబారిన పడకుండా నియంత్రించుకోవటానికి ఆ లెక్కలే ఆధారము ఔతాయి.
- 1112) ఇరుగు-పొరుగు వారితో - ఎంత సఖ్యముగా, సహకారముగా వుంటే.... అంత మంచిదని గృహిణులు గుర్తించి నడచుకోవాలి.
- 1113) ఇంట్లో మిక్సీలు, గ్రైండర్స్ వంటివి వున్నా - సాధ్యమైనంత వఱకు ఇంటిపనులన్నీ తామే స్వయముగా చేసికోవటము వలన.. ఇల్లాలికి సంతృప్తితో పాటు శారీరక ఆరోగ్యము 'మహా భాగ్యము'గా లభిస్తుందని గ్రహించండి!
- 1114) మీ పిల్లల పెంపకాన్ని - ఆయాలచేతికో లేక ఏ కుటుంబ సభ్యులకో అప్పగించకుండా - ప్రేమనూ, ఆనురాగాన్నీ వర్షిస్తూ.... మీరే స్వయముగా వారి ఆలనా-పాలనా గమనిస్తూ 'అమ్మ'గా మీ విలువను నిలబెట్టుకోండి!
- 1115) 'మంది ఎక్కువైతే మజ్జిగ పలువన ఐనట్లు'గా ఎక్కువమంది వుంటే - మీ ఆస్తి పంపకాల్లో వారికి తక్కువ 'షేర్' వచ్చినట్లే - మీ ప్రేమానురాగాల్లోనూ వారి 'షేర్' తగ్గిపోగలదని గ్రహించి 'నియంత్రణ' పాటించండి!
- 1116) 'ఇంటికి దీపం ఇల్లాలే!' అన్నది జగమెరిగిన సత్యము! అనూయ, అనుమానము, అపార్థము, ఆక్రోశము, ఉక్రోషము, ఆగడము, అభాండము, ఆవేశము, ఆగ్రహము వంటి క్రీనీడలు ఆ దీపముతో చెలగాటమాడ కుండా.... శుభప్రదముగా, సుమధురముగా, సురుచితముగా, సుప్రసన్నముగా, సుమనోహరముగా, సుశోభితముగా.... ఆ 'దీపము' పరంజ్యోతిలా నిరంతరముగా ప్రకాశించేలా మీ శాయశక్తులా ప్రయత్నించి 'విజయలక్ష్మి'లా వర్ధిల్లండి!!